

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ МАЛАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
«ИНТЕЛЛЕКТ БУДУЩЕГО»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РБ

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА РБ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД СТЕРЛИТАМАК РБ

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД
СТЕРЛИТАМАК РБ

РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ МАН «СТУПЕНЬ К ОЛИМПУ»

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТЕРЛИТАМАКСКОГО РЕГИОНА

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА

Сборник статей
V Всероссийской научно-практической конференции
учащихся и студенческой молодежи
«ЮНОСТЬ. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ - 2016»

«СОВРЕМЕННАЯ РОССИЙСКАЯ НАУКА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,
ОЛИМПИЗМА И ЗДОРОВЬЯ
ГЛАЗАМИ МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ»

21-23 апреля 2016 года

г. Стерлитамак – 2016

УДК 377 ISBN 988-5-87456-436-7
ББК 74.57
С 68

Редакционная коллегия:

- ответственный редактор – кандидат педагогических наук, профессор, директор Мусакаев М.Б. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);
- заместитель ответственного редактора, кандидат педагогических наук, заместитель директора по учебной работе Туленков С.В. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);
- зав. отделом научно-исследовательской работы Асфандияров Р.Р. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);
- ответственный секретарь – руководитель республиканского отделения «Малая академия наук» «Ступень к Олимпу» Сладков С.Н. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);
- зав. отделом УМ и ВР работы Скрипник Н.Г. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);
- преподаватель истории – кандидат исторических наук, Лисаченко О.В. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);
- учитель биологии Сладкова В.В. (МАОУ «Лицей №1», г.Стерлитамак).

С 68 Сб. материалов V всерос. науч.-прак. конф. учащихся и студенческой молодежи «ЮНОСТЬ. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ», 21-23 апреля г. Стерлитамак: / отв. ред. М.Б. Мусакаев, зам.отв.ред.С.В.Туленков, отв. секретарь С.Н. Сладков. – Стерлитамак: ГАПОУ СКФКУиС, 2016. – «Современная Российская наука в области физической культуры, спорта, олимпизма и здоровья глазами молодых исследователей» – 466 с.

Настоящий сборник включает статьи, доклады участников V Всероссийской научно-практической конференции «Юность. Наука. Здоровье - 2016» от 21-23 апреля 2016 года.

ISBN 988-5-87456-436-7

© ГАПОУ СКФКУиС, 2016
© Коллектив авторов, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Аглиуллин А.И. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ТАТАРСТАНСКОГО ТУРИЗМА.....	9
Акимова Н.В. ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА И ВОЗРАСТ ОЛИМПИОНКА: ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЗАИМОВЛИЯНИЕ.....	15
Акшенцева К.А. МОТИВАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	21
Аминева Н.И. БОРТЕВОЕ ПЧЕЛОВОДСТВО – ЭТО ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ!.....	29
Андреев А.Н. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ С УЧЕТОМ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	36
Андреева С.И. ВЛИЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ...	43
Ахмадуллина Г. А. «ПИСЬМА С ФРОНТА».....	46
Бадретдинов А.А. ПЕРСПЕКТИВЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РОССИИ НА ОЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ XXXI ОЛИМПИАДЫ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО 2016 ГОДА (НА ПРИМЕРЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ И ПЛАВАНИЯ).....	52
Бакиров Ф.Ф. СПАЙС. ОСВОБОДИСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ.....	59
Бибенин А.В. ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СУИЦИДАЛЬНЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ УИС.....	66
Бибенина В.С. ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ТРУДОВЫХ ПРАВ ОСУЖДЕННЫХ.....	81
Борисова К.В., Рычина М.С. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ.....	88
Буркина Н.Н. ВЛИЯНИЕ СМИ НА ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	89
Валеева Н.Ф. ОРГАНИЗАЦИЯ И ФОРМЫ ЗАНЯТОСТИ СЕЛЯН.....	100
Вязовцева М.А. СЕКТАНТСТВО И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА.....	106
Габдрахманова Д.Х. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ НА ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	

СИСТЕМЫ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАТАРСТАНА.....	113
Гайнулина А. М. АРХИТЕКТУРА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ РОССИИ: СОЧИ-АЛЬМЕТЬЕВСК.....	118
Галиева А. И. ОЛИМПИЙЦЫ РОССИИ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ СТРУКТУРАХ УПРАВЛЕНИЯ.....	126
Галлямов А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	133
Галлямов Эмиль РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ.....	138
Добрынина Ж.И. МАТЕРИАЛЬНОЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ.....	145
Захарова А. Р. МОДЕРНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	152
Захарова А.Р. ВЛИЯНИЕ РЕКЛАМЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ.....	159
Ибатуллина Лилия ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ БЕЖЕНЦЕВ И ВЫНУЖДЕННЫХ ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ.....	170
Исянгужина А.А. ЛЕЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ.....	177
Ишикаев Р.Р. РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОЙ АКАДЕМИИ УРАЛА В РАЗВИТИИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ.....	181
Катков Е.А. НЕГАТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИИ И УКРАИНЫ, ВЫЯВЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ.....	187
Кильдигулова Г.Н. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ.....	193
Кинзябаева Л.У. ОСОБЕННОСТИ РАССЛЕДОВАНИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ.....	197

Кинзябулатова Л.К. РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	201
Косарева Л.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ.....	206
Креймер Э.Е. СРЕДСТВА ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ.....	217
Кузьмина Алена ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	224
Курашев А.Ю. УРОВЕНЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ ИШЕМИЧЕСКОЙ ЭТИОЛОГИИ НА АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ.....	237
Лебедь Д.М. ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ - ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ЦИВИЛИЗАЦИИ..	240
Левшун Александр ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ.....	243
Логинов А.О. ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКОГО, ПАРАЛИМПИЙСКОГО И СУРДЛИМПИЙСКОГО СПОРТА ГОРОДА СТЕРЛИТАМАКА (К 250- ЛЕТИЮ ОСНОВАНИЯ ГОРОДА).....	247
Лысогор В.С. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. БОДИБИЛДИНГ. НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.....	254
Махмутов Э.И. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА.....	256
Мигранова Кристина ВЛИЯНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО» НА ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ.....	260
Мидатова Г. В. ВВЕДЕНИЕ ВСФК «ГТО» В СИСТЕМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ (на примере общеобразовательных организаций города Стерлитамака).....	265
Мидатова Г.В. ВЛИЯНИЕ ЗАПАХОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА..	272

Микиев А.А. ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ.....	278
Михайловский Е.В. ЭПИДЕМИИ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.....	282
Мокина Д.О. ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ В ФИТНЕСЕ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.....	289
Насыров Л. Р. ВОЗРАСТНЫЕ РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ.....	294
Насыров Л.Р. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОРЬБЫ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ..	302
Нестерова С.Н. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ТАТАРСТАНА В ОЦЕНКЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	307
Нигматуллина Э.Ф. РАЗРАБОТКА ТуРА В ЧЕРНОГОРИЮ.....	313
Никитин М. ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ.....	317
Осипов И.Ю. О ПЕРСПЕКТИВАХ УЧАСТИЯ СПОРТСМЕНОВ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН В ИГРАХ XXXI ОЛИМПИАДЫ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО.....	325
Пастухова Д.И. ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КОФЕ.....	332
Пестерева М.Ю. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ.....	340
Рябинин А.А. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ.....	348
Сагитова Р.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТической ГИМНАСТИКОЙ МУЖЧИН РАЗЛИЧНОГО ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.....	354
Сагитова Р.А. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.....	361
Сатгарова А.А. СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	363
Сахипова Э. Р.	

ФИТНЕС - НАПРАВЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ.....	365
Смирнов В.П. ИЗМЕНЕНИЕ КЛИМАТА ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ, ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?.....	374
Соболь М.В., Скрыбина В.А. БОЧЧА - СПОРТ РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!.....	378
Стрельников А.В., Новодран В.И. ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ (ВОПОРАЙЗЕРОВ) НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	380
Стрельников А.В. ВЛИЯНИЕ ДВОРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ.....	388
Сырлыбаева Ю.И. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН.....	395
Тимофеев С.А. РОССИЙСКИЙ ДОПИНГОВЫЙ СКАНДАЛ – ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ ПЕРЕД ОЛИМПИАДОЙ В РИО.....	399
Тихонова Маша РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	409
Усманова Гузель ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОЙ И ЛЕКАРСТВЕННОЙ ПОМОЩИ ИНВАЛИДАМ.....	415
Хабибуллин А. У. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА И ПОЛЕЗНОСТИ БОРТЕВОГО МЕДА.....	419
Харисова А.Н. КОМПЕТЕНЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ПО СТАНДАРТАМ WSR: ОПЫТ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ.....	422
Хисамов А.З. ТЕХНОГЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ЛАНДШАФТА (на примере землепользования «Закир» Шаранского района РБ).....	430
Худайбердина Л.Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ...	440
Чаукова К.В. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	450
Шагиева Ф. Ф. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	455
Яикбаев У.М.	

ВЛИЯНИЕ БАШКИРСКИХ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИОННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «ОСКОН» В ДЕРЕВНЕ ГАДЕЛЬБАЕВО БАЙМАКСКОГО РАЙОНА.....	459
---	------------

Янушевич А.Е.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПРОВЕДЕНИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	463
--	------------

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ТАТАРСТАНСКОГО ТУРИЗМА

Аглиуллин А.И.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность исследования. Казань – третья столица России и самая спортивная столица страны. В Казани в 2013 году состоялась XXVII летняя Универсиада, в 2015 году – XVI Чемпионат мира по водным видам спорта, а в 2018 году в Казани пройдут предварительные матчи очередного Чемпионата мира по футболу – спорту № 1 в мире. Кроме того, Казань получила право в 2019 году провести мировой чемпионат рабочих профессий – (WSI) – «Ворлд Скиллс Интернешнл».

Цель исследования: определить коллективный портрет татарстанского туризма.

Задачи исследования: выяснить состояния вопроса в литературе; провести интервьюирование Сергея Иванова – председателя Госкомитета Татарстана по туризму для определения социологического портрета татарстанского туризма.

Методы исследования: анализ специальной литературы; социологический опрос (интервьюирование) руководителя татарстанского туризма; математическая обработка полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ различных информационных источников (средств массовой информации, ресурсов Интернета) позволил, так сказать, нарисовать коллективный портрет татарстанского туризма. Кроме того, этот социологический портрет позволил узнать, кто в России самый активный турист: мужчина или женщина. Также этот информационный анализ позволил подробнее узнать содержание некоторых республиканских социальных проектов.

1. Проект «Портрет туриста» реализовался в рамках программы «Татарстан – лучший для туриста» и представляет собой социально-

демографический скрин гостей Казани, прибывших из других регионов России отдохнуть, развлечься или посетить деловые переговоры и форумы. Цель проекта – формирование коммуникационной стратегии продвижения туристических ресурсов республики[1].

В течение 2015 года волонтеры проводили социологический опрос из Казани и некоторых городов республики (в том числе и из Альметьевска) – выпускники Альметьевского колледжа физической культуры, нынешние студенты Поволжской академии, физической культуры, спорта и туризма. Они опрашивали туристов на вокзале и в аэропорту, в отелях и хостелах, в ресторанах и кафе, в туристических объектах и на экскурсионных маршрутах. Учитывались также данные онлайн-сервиса «Туристическая служба качества». Всего было анкетировано и опрошено 8215 респондентов. В результате получился коллективный портрет туриста, который предпочитает Татарстан. Опрос показал, что за год портрет татарстанского туриста немного изменился. Если в 2014 году в республику приезжали преимущественно с деловыми целями, то в прошлом году – с целью провести отпуск и отдохнуть. Летом и зимой «отдыхающих» было чуть больше 80% от общего числа туристов, а осенью 66,2%. А доля бизнес-туристов в зависимости от сезона колебалась от минимальных 5,5% летом до максимальных 27,2% осенью. Летом в Татарстан едут обычно на поезде или автомобиле – 38,2 и 30% соответственно. А осенью и зимой больше половины туристов выбирают поезд. Татарстанский турист не индивидуалист, а предпочитают компанию. Причем летом и зимой большинство гостей республики приезжали с родственниками, а вот осенью – с друзьями. Вне зависимости от сезона около 80% туристов обращают внимание на достопримечательности и культурную программу, около 65% смотрят на стоимость поездки, а вот определенный набор удобства размещения имеет значение только примерно для 30-40% туристов. В среднем 70% туристов при выборе Татарстана ориентируются на сведения из

Интернета, а от 24,6 до 32,5% - на рассказы друзей и родственников. На третьем месте – телеинформация[3].

Выяснилось, что большая часть татарстанских туристов – 2015 впервые в нашей республике. Особенно много новичков приехало зимой – 72,2% от общего числа прибывших. Меньше всего осенью - 58,5%. Самая большая доля тех, кто приехал в Татарстан еще раз, приходится на осень – 41,5%. Большинство «зимних» и «летних» туристов – около 80% изъявили желание вернуться в Татарстан при случае, а доля «осенних» потенциальных «возвращенцев» составила 64,7%[1].

Примерно половина путешественников, приезжающих в Татарстан, - люди семейные. Больше 60% процентов татарстанских туристов «записались» в бездетные. Однако не все, кто указал наличие детей до 16 лет, везли их с собой в турпоездку. Летом приезжали с детьми 56,5% туристов, а без них – 40,7%. Осенью разница чуть увеличилась: дочек и сыновей прихватили в поездку почти 65% туристов, а оставили их дома 34,5%. Зато осенью без детей приехало подавляющее большинство – 70,1% всех туристов. Больше всего средств (включая проживание, питание, шопинг, развлечения и экскурсии) каждый среднестатистический турист оставил в Татарстане в зимний сезон – почти 33 тысячи рублей. Почти в два раза меньше -17,2 тысячи – осенью и 18,2 тысячи - летом. Причем зимой татарстанский турист потратил на питание больше денег, чем на развлечения, а летом – меньше. Более 40% татарстанских туристов «декларировали» доход от 20 до 30 тысяч рублей в месяц. Примерно 30% летне-осенних туристов и около 11% зимних рассказали, что зарабатывают от 10 до 20 тысяч рублей. Но самые богатые приезжают к нам зимой: к более чем 40% тех, кто получает 20 -30 тысяч рублей, добавились более 31,8% с зарплатой свыше 30 тысяч. То есть на путешествие в Татарстан большинство туристов тратят весь свой месячный заработок, а некоторые и больше[4].

Для сравнения. На основании исследования крупного портала hotelier.pro бюджет 26% российских туристов на отпуск за рубежом (по

состоянию на 5 августа 2015 года) составляет от 21 до 30 тысяч рублей. 14% россиян тратят на заграничные туры от 51 до 70 тысяч рублей, а 2% могут себе позволить вложить в отпуск за рубежом до 100 тысяч рублей. А по результатам ежегодного исследования компании Visa российские туристы тратят на зарубежные поездки в среднем 2,73 тыс. долларов, что на 20% больше среднего показателя в мире. Отсюда вывод: в связи с тенденцией снижения зарубежных поездок и активного развития внутреннего туризма в России Татарстан имеет все ресурсы, позволяющие «заманить» к себе больше туристов, чтобы они оставляли в республике гораздо больше денег, чем сейчас. Самый умный турист приезжал в Татарстан зимой: 72% - это туристы с высшим образованием. Летом и осенью таковых было меньше – 61 и 66,5% соответственно. Зато к ним присоединилась немалая доля туристов со средним специальным образованием: летом 17,6%, а осенью – 14%. Чаще всего к нам приезжают менеджеры и специалисты. В зимний и осенний сезон они составляют около 33% от общего количества татарстанских туристов, а летом – 25,1%. На втором месте руководители подразделений – в среднем около 14%, а на третьем – рабочие и госслужащие. Большинство туристов приезжает к нам из Москвы, Московской области, Екатеринбурга, Самары, Перми, Нижнего Новгорода, Ижевск, Уфы и Санкт-Петербурга. Но что интересно, среднестатистический татарстанский турист вовсе даже не турист, а туристка. Потому что женщин в нашу республику прибыло почти в два раза больше, чем мужчин. Вот только возраст этой «туристки» менялся чаще всего в Татарстан приезжали те, кому от 25 до 36. Осенью к ним присоединялись те, кому до 45, а зимой те, кому от 46 до 60 лет. Основной контингент татарстанских туристов – «путешественник выходного дня»: более 60% летом и осенью и почти 50% зимой. Зимой около 90% туристов предпочитают гостиницы. Летом же только 34,1% размещаются в гостиницах, а 43,1% выбирают хостелы. Реже всего татарстанские туристы останавливались у родственников и друзей[5].

2. Во время встречи студентов колледжа со специалистами Министерства спорта Татарстана и Государственного комитета республики по туризму в здании Поволжской Государственной Академии, физической культуры, спорта и туризма, было проведено интервьюирование Сергея Евгеньевича Иванова – председателя Госкомитета Республики Татарстан по туризму. Он ответил на пять вопросов студентов колледжа и о внутреннем и внешнем туризме в Татарстане и Казани в частности.

Еще в 2014 году Правительство Татарстана представило общественности бренд республики – «Наследие Татарстана». И пока его сторонники спорили с теми, кто был недоволен дизайнерским решением, появился совершенно новый проект, призванный повысить узнаваемость Татарстана во всем мире,- «Визит Татарстан» (VisitTatarstan). По словам разработчиков, ключевая идея программы «Визит Татарстан» заключается в том, чтобы «продавать» туристам не отдельные достопримечательности, а атмосферу республики. Об этом свидетельствует и главный посыл программы: «Татарстан: 1001 удовольствие». – «Когда конкурентное преимущество сводится лишь к одной достопримечательности, оно становится «одноразовым» и не привлекает целевую аудиторию. Поэтому именно уникальный образ жизни является на сегодня основным туристическим ресурсом. Ведь люди едут за опытом, который хотят прожить. К примеру, Париж не продают одной только Эйфелевой башней, все знают, что Париж – это город любви. Поэтому туризм должен быть непосредственно связан с территорией», - говорит Сергей Иванов, председатель Госкомитета РТ по туризму[2].

Сергей Иванов также отметил, что одной из главных проблем сегодня является то, что турист, приезжая в Татарстан, видит только Казань. И несмотря на то что во всем мире слышали об Универсиаде – 2013, большинство не знает, зачем ехать в республику, если это не международные спортивные соревнования. С этими стереотипами и будет бороться программа «Визит Татарстан». Разработка концепции обошлась в

2,2 миллиона рублей. Фирменный стиль программы разработала британская компания. В течение трех месяцев 2015 года компания вместе с Центром развития туризма РТ, отельерами, рестораторами, дизайнерами и другими специалистами турбизнеса республики разрабатывала общую концепцию. Директор INSTID Наташа Гранд отметила, что при разработке программы учитывалось общее основание – «Визит Татарстан» и «Наследие Татарстана». Так, одним из символов стала заглавная буква «Т», которая появляется, когда открываются стилизованные ворота, - мотивы сводятся к башне Сююмбике в Казанском Кремле[2].

До тех, кто пожелает в своей продукции использовать элементы «Визит Татарстан», условия будут доведены позже, так как сейчас бренд лицензирует товарный знак. Но Сергей Иванов отметил, что будут возможности и бесплатного применения, а татарстанские производители смогут использовать бренд почти без ограничений, нужно будет лишь пройти аккредитацию. - «Сувениры должны быть практичными вещами, которые турист сможет увести домой, и они не будут пылиться на полках. При этом они будут напоминать о Татарстане. Это и одежда, и предметы быта, украшения и многое другое, - рассказывает Наташа Гранд. Сейчас разработчики занимаются аккредитацией программы и в этом году планируют активно внедрять визуальный стиль во все каналы продвижения: музеи, гостиницы, рестораны».

В продаже уже появились чехлы для телефонов, разрабатываются купальники, шарфы, футболки, чехля для чемоданов и украшения. Выход продукции на массовый рынок сейчас зависит от компании-производителей. Скорее всего, первые сувениры появятся этим летом. А Наташа Гранд призвала казанцев разработать фирменный запах Татарстана, чтобы применить его, к примеру, в обычных ароматических свечах [5].

Заключение. Сегодня Татарстан является одним из центров туризма России. По итогам анализа многочисленных информационных источников и результатов интервьюирования выяснилось, что большая часть татарстанских

туристов – 2015 были не только лицами женского пола, но и впервые были гостями в нашей республике. Примерно половина путешественников, приезжающих в Татарстан, - люди семейные.

В связи с проблемами узнаваемости Татарстана разработана специальная программа – «Визит Татарстана», которая позволит туристам, приехавшим в Татарстан, не только увидеть достопримечательности, но и почувствовать всю атмосферу Татарстана, одного из самых «продвинутых», экономически и политически развитых регионов России. То, что мэр г.Казани Ильсур Метшин озвучил планы Татарстана о выдвижении Казани в качестве будущей олимпийской столицы, говорит об уверенности республики в завтрашнем дне, что, возможно, и привлекает туристов из ближнего и дальнего зарубежья.

Список литературы

1. Мельник Е. У Татарстанского туриста женское лицо // Знамя труда.- Альметьевск,2016.-№23.-с.10.
2. Тютрина А. Гостям Татарстана предложат «атмосферу» // Знамя труда.-Альметьевск,2016.-№23.-с.10.
3. Чем выгоден турист татарстанцам // [hsntat.ru/reportages / 8420 chem_vygoden_turist_tatarstantsam](http://hsntat.ru/reportages/8420/chem_vygoden_turist_tatarstantsam)
4. Анализ ситуации в сфере туризма в республике Татарстан // [http ttp://uecs.ru/uecs-26-262010/item/326-2011-03-25-11-34-56](http://uecs.ru/uecs-26-262010/item/326-2011-03-25-11-34-56)
5. Государственный комитет Республики Татарстан по туризму // <http://tourism.tatarstan.ru/>

ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА И ВОЗРАСТ ОЛИМПИОНКА: ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЗАИМОВЛИЯНИЕ

Акимова Н.В.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Проблема исследования. К числу наиболее значимых, глобальных явлений, наблюдавшихся в XX-XXI вв., относится радикальное (почти в два раза) увеличение продолжительности жизни. Общее постарение населения является современным демографическим феноменом: доля групп людей старше 60-65 лет составляет свыше 20% общей численности населения во многих странах мира. В то же время старение реально создает много психологических трудностей, приводит к ряду анатомо-физиологических изменений. [4].

Актуальность исследования. В августе 2015 года, ровно за год до начала Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро в Казани прошел XVI Чемпионат мира по водным видам спорта и Чемпионат мира в категории "Мастерс", в котором участвовали профессиональные спортсмены, победители и призеры Олимпиад, международных и континентальных первенств, но уже завершившие карьеру. На этом мировом форуме самому старшему участнику в своей возрастной группе было 95 лет, что не может не вызывать удивления и уважения: олимпийские успехи спортсменов 40 и более лет восхищают тем, что, вопреки возрасту, они наравне с молодыми соревнуются и побеждают их, хотя побеждают в определенных видах спорта [5].

Объект исследования: виды спорта, представляемые возрастными олимпийскими чемпионами и призёрами.

Предмет исследования: возрастная иерархия видов спорта, представляемых олимпийскими чемпионами и призёрами.

Цель исследования: выявить закономерности в возрастной иерархии видов спорта, виды спорта возрастных олимпийских чемпионов и призёров.

Гипотеза исследования: возрастными олимпийскими чемпионами и призёрами становятся представители видов спорта с преимущественным проявлением накопленного опыта комплексной подготовки.

Задачи исследования: изучить состояние вопроса в литературе; выяснить количество самых возрастных (40 лет и старше) олимпийских

чемпионов и призёров в неигровых видах спорта, начиная с Игр 15-ой Олимпиады и с VII зимних Олимпийских игр; определить самые популярные олимпийские виды спорта, в которых эти спортсмены-ветераны становятся чемпионами и призерами.

Методы исследования: контент-анализ справочной и научно-популярной литературы; анализ олимпийских достижений спортсменов 40 лет и старше в неигровых видах спорта за период с 1952 по 2014 годы; математическая обработка полученных данных.

Практическая значимость исследования: результаты выполненного исследования могут быть полезными в работе специалистов физической культуры и спорта различных уровней.

Источники исследования. Справочные данные о самых возрастных олимпийцах были получены в двух томах «Большой олимпийской энциклопедии», в энциклопедии «Олимпийские чемпионы», а также в других научно-популярных и электронных источниках [1;2;3].

Кстати, победы в состязаниях высокого уровня, например, российского, одерживают победители в своих странах и регионах. Вот пример: в марте 2016 года в городе Сасово Рязанской области проходил чемпионат России по зимнему полиатлону. В состязании участвовали спортсмены разного возраста из России и стран ближнего зарубежья. В категории «кому за 70» спортсмен из Азнакаево(Республика Татарстан) Маннаф Хуззяттов в 77 лет завоевал золото, оставив позади более молодых соперников. Маннаф Сулейманович посвятил свою победу юбилею комплекса ГТО, которому как раз в дни соревнований – 12 марта 2016 года исполнилось 85 лет. В родном городе Маннафа Хуззяттова встретили с почетом. Его здесь с детства знают как заядлого спортсмена и победителя всяческих соревнований. Он трехкратный чемпион мира по зимнему полиатлону и десятикратный чемпион России. В этом году в Сасово он участвовал в чемпионате 15 стран и 26 регионов России. Кроме него, из Татарстана самостоятельно заявился еще один участник – мастер

международного класса из Набережных Челнов Ильяс Иксанов. Он занял второе место в группе 50 – 59 лет. Участники чемпионата в Сасово соревновались в беге на лыжах, стрельбе и подтягивании. М. Хуззяттов в первых двух видах занял в своей возрастной группе первое место, а по подтягиванию – третье. Но когда подсчитали общее количество набранных им баллов, получилось золото. Сейчас Маннаф Хуззяттов работает в школе №9 г. Азнакаево (Татарстан). Он сам показывает ученикам все упражнения – на турнике, на канате и на беговой дорожке. У новичков всегда бывает шок, когда они видят, что учитель, который им в дедушки годится, выделяет такое в спортзале! Каждая победа для Маннафа Сулеймановича только ступенька к новым достижениям. Вернувшись с одних соревнований, он сразу же начинает готовиться к новым. На этот раз впереди мировой чемпионат по летнему полиатлону. И вообще Маннаф Хуззяттов всегда вел здоровый образ жизни: никогда не курил и не пил.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами проанализированы олимпийские достижения самых известных возрастных спортсменов с 1952 по 2014 год.

По количеству завоеванных олимпийских наград самый почтенный возраст был у золотой медалистки Турина в санном спорте Анни Абернати, которой в 2006 году было 52 года. Там она разбила собственный рекорд и по времени, и по возрасту, а в Солт-Лейк-Сити она уже была самой возрастной участницей [2].

В 49 лет победила в велоспорте самая титулованная гонщица, француженка Жанни Лонго. Жанни – олимпийская чемпионка Атланты-1996. В Пекине пловчиха из США Дара Торрес стала трехкратным серебряным призером в 41 год: в ее коллекции 12 олимпийских наград – по четыре золотые, серебряные и бронзовые медали. Легендарная бегунья-спринтер Мерлин Отти из США в 48 лет рассчитывала участвовать в своей восьмой Олимпиаде в Пекине, но не попала в команду. Всего она завоевала 9 олимпийских медалей – три серебряных и шесть бронзовых [1].

Одним из самых уникальных примеров спортивного долголетия является биография четырехкратной олимпийской чемпионки, лыжницы Раисы Сметаниной, участницы пяти Белых Олимпиад. Свое последнее «золото» она завоевала в возрасте 40 лет[4].

Более представительной выглядит таблица рейтинга самых успешных возрастных мужчин-олимпийцев. Самыми успешными стали: британец Ник Скелтон, завоевавший в Лондоне-2012 в 54 года золотую медаль в конкуре, и его ровесник американец Скотт Брэд, ставший в керлинге (хотя это и не индивидуальный вид спорта) самым возрастным призером всех Белых Олимпиад, выиграв в Турине бронзовую медаль. Вторым и третьим стали 2 олимпийца-ветерана в конном спорте: Иван Калита на Играх в Мюнхене завоевал золотую медаль в возрасте 45 лет, а советский мастер выездки в 1968 году Иван Кизимов в 40 лет стал олимпийским чемпионом [1;2].

Валентин Манкин стал первым в парусном спорте в Москве в возрасте 42 лет, а Альберт Демченко стал вторым в санном спорте на XXII зимних Олимпийских играх в Сочи в 42 года [3].

Пятое место занимают 3 чемпиона и призера Игр Олимпиад: советский спортсмен Афанасий Кузьмин, ставший в Сеуле-1988 обладателем золотой медали в пулевой стрельбе в 41 год, а его ровесник японец Н. Касай в Сочи занял второе место в прыжках на лыжах с трамплина. В пулевой стрельбе в Сиднее-2000 чемпионом стал россиянин Сергей Алифиренко в 41 год [5].

На шестой позиции сразу 6 отечественных и зарубежных спортсменов в возрасте 40 лет. На Играх XX Олимпиады Анатолий Рошин в греко-римской борьбе выиграл «золото». А на XXII Белой Олимпиаде в Сочи норвежский биатлонист Уве Эйнар Бьёрндален, выиграв 2 золотые медали, стал самым титулованным шестикратным чемпионом. Там же в Сочи россиянин Александр Зубков дважды стал чемпионом в бобслее [3].

Татарстанцу Василию Мосину – бронзовому призеру Лондона-2012, который будет участвовать в Рио-де-Жанейро в четвертый раз в состязаниях по стендовой стрельбе, исполнится в нынешнем году 44 года.

Таким образом, в олимпийской истории средний возраст самых успешных возрастных женщин - 45 лет. Распределение между пятью видами спорта, в которых они стали чемпионами и призерами оказалось одинаковым - по 20%: лыжные гонки, велоспорт, легкоатлетический спринт, санный спорт и плавание.

У мужчин этот показатель составил около 43 лет. Наибольший успех выпал на долю возрастных спортсменов в конном спорте и в различных видах стрельбы (по 19.98%). На долю биатлона пришлось 13.32%. Равномерно распределились вольная борьба, парусный спорт, керлинг, бобслей, греко-римская борьба, прыжки с трамплина и санный спорт: по 6.66%.

Заключение. Результаты, полученные по итогам данного исследования, подтверждают в целом первоначальную гипотезу, что можно подтвердить следующими двумя выводами.

Первый вывод: анализ различных источников справочного характера в олимпийской истории с 1952 года по 2014 год показал, что количество успешных возрастных олимпийцев 40 лет и старше в неигровых видах спорта составило 20 человек (15 мужчин и 5 женщин), а их средний возраст составляет 44 года. То есть, можно найти следующую взаимосвязь возраста обычного человека и возраста современного олимпийца: огромные психофизиологические нагрузки, которые испытывают на Олимпиадах спортсмены экстра-класса, немного сокращают их жизнь - в среднем на 10% (эти данные можно найти в различных источниках).

Второй вывод: самые популярные виды спорта, в которых побеждали спортсмены 40 лет и старше, основаны на многолетнем тренировочно-соревновательном опыте: это конный спорт, стрельба и биатлон. В этом рейтинге есть место и спортивно-техническим видам спорта: велоспорт, санный спорт, бобслей, парусный спорт, в котором успех достигается при наличии большого спортивного опыта. Единичные примеры успешных выступлений возрастных олимпийцев в борьбе, беге, лыжных гонках,

плаванием и т.д. показывают, что в таких видах спорта спортсмены в возрасте 40 лет и больше побеждают реже.

Список литературы

1. Большая олимпийская энциклопедия Т-1, 2 / Автор-составитель В.Л. Штейнбах – М.: Олимпия Пресс, 2006.
2. Герои Лондона. Сенсации XXX летней Олимпийских игр//Спорт в школе. – М.,2012 - №9. – С.58
3. Гик Е.Я. История Олимпийских игр / Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. – М.: Эксмо, 2014. – С. 58-63
4. Лисицкая Т.С. Фитнес против старения // Теория и практика физической культуры. – М., 2016. - №3. – с. 104.
5. Спортивная гордость Татарстана. Издательство «Идель-Пресс» Казань, 2007. – 287с.

МОТИВАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Акшенцева К.А.

Научный руководитель: Артемьев А.В.

Колледж Стерлитамакского филиала башкирского государственного
университета, г.Стерлитамак

Проблеме ЗОЖ уделяют внимание на всех уровнях: от жизненных принципов каждого человека до политики государства, направленной на увлечение нации в спорт. Основными проблемами у современной молодежи являются признаки нездоровой жизни: пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам, зависимость от компьютера, малоподвижный образ жизни. Со всем этим ведется активная борьба. В 2006 году Постановлением

Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. была принята федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».

Государство стало уделять внимание всевозможным спортивным мероприятиям. Каждый год проводятся мероприятия «Лыжня России» и «Кросс нации», указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", который вступил в действие с 1 сентября 2014 года. Основная их задача - привлечь молодежь к спорту. Полным ходом набирает свою силу экстремальное движение - люди, увлеченные экстремальными видами спорта. Наркомания и алкоголизм уже не в моде. Намечился рост численности некурящих людей. Вот они, плоды здорового образа жизни. Здоровый образ жизни свойственен не только молодым людям, но для среднего возраста, не говоря уже о пожилых. Важно также следить и за отсутствием вредных привычек. Нельзя позволять себе принимать алкоголь и курение. Есть масса аспектов, которые можно отнести к ЗОЖ, но вот основополагающими являются всего несколько: спорт, здоровый отдых, отсутствие вредных привычек.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако

резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы - укрепление здоровья индивидуума. На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» - способность взаимодействовать с другими людьми.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Мотивы посещения студентами занятий по физической культуре влияют на их учебную активность. Удовлетворённые качеством и результатами занятий студенты проявляют на них большую активность, чем не удовлетворённые.

Основным направлением анализа предметного содержания спортивной деятельности является выявление её «потребностей - мотивов».

Г.Д. Горбунов включает в комплекс потребностей следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях [2, с. 84].

В формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются

потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны: с удовлетворением процессом занятий; с результатами занятий; с перспективой занятий [4, с. 14].

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Мотивация к здоровому образу жизни в здоровьесберегающих технологиях может быть основана на осознании значимости своей личности, потребности и ценности здоровья, избегания заболеваний. Без формирования мотивации студентов к здоровому образу жизни невозможна современная система образования.

Целью физического воспитания является формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, положительного отношения к физической культуре [6, с. 7]. Для её достижения необходимо обязательно решить задачи по формированию мотивационно - ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярной двигательной активности.

Изучение психологической литературы показало, что большинство психологов согласны с выделением двух типов мотивации и соответствующих им двух типов поведения:

1) внешней мотивации и, соответственно, внешне мотивированного поведения

2) внутренней мотивации и, соответственно, внутренне мотивированного поведения.

«Внутренне мотивированные деятельности не имеют поощрений, кроме самой активности. Люди вовлекаются в эту деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность

является самоцелью, а не средством для достижения некой другой цели» [6, с. 16].

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. [4, с. 13].

Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Эмоции, согласно современным представлениям, являются результатом отражения мозгом актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения. Они выполняют отражательно-оценочную и регулирующие функции и поэтому играют решающую роль в поведении и формировании личности [1, с. 43-44].

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности: мотив физического совершенствования; дружеской солидарности; долженствования; соперничества; подражания; спортивный; процессуальный; игровой; комфортности и др. [4, с. 13].

Хочется отметить, что в борьба за здоровый образ жизни российских граждан привела к тому, что в июне 2013 года был принят закон о запрете курения с официальным названием №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», отдельные положения которого вступают в силу намного позднее даты его принятия с 1 июля 2014 года.

В колледже СФ БашГУ действует более 20 спортивных секции.

Студенты колледжа во внутривузовских спортивных соревнованиях занимают призовые места, так например в 2015 году команда колледжа стала

абсолютным победителем чемпионата ВУЗа по минифутболу и «Веселым стартам».

Анкетирование проводилось среди студентов 1-2 курса колледжа. В социологическом исследовании приняло участие 80 студентов очного отделения, из них 32 юноши, 48 девушек поступивших на базе 9 классов.

Исследования показали, что большинство студентов считают, что занятия физической культурой, отказ от вредных привычек (алкоголь, курение) и правильное питание являются основными составляющими здорового образа жизни.

Анкетирование показало, что не все студенты колледжа интересуются спортом и следят за своим здоровьем.

Наблюдения и беседы, а также официальные статистические данные, позволяют предположить, что социально значимые мотивы называются студентами, но они не являются реально действующими.

Однако это понимание не становится для многих руководством в поведении. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются в назидательной, категорической форме и не вызывают у них положительных эмоций; во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни; в-третьих, средства массовой информации в «привлекательной» форме рекламируют (культивируют) нездоровый образ жизни. Курение сигарет и неумеренное употребление пива расцениваются как «престижные» атрибуты молодежной (и не только молодежной) субкультуры [9, с. 69].

В связи с этим, формирование мотивации здорового образа жизни у студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, и не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы среднего профессионального воспитания и образования на формирование у студента культуры здоровья. Начинать нужно с формирования установки на здоровый образ жизни [8, с. 70].

Мотивы занятий физической культурой тесно взаимосвязаны между собой, они находятся не только в единстве, но и в постоянной борьбе.

Важно изучить, каково их соотношение на конкретном возрастном этапе развития личности и какова степень индивидуальности мотивации. Знание особенностей мотивации занимающихся поможет преподавателю воспитать внутреннюю мотивацию занятий физической культурой, т.е. сформировать интерес к занятиям как основу личной физической культуры студентов [3, с. 55-58].

Подводя итоги результатов социологического исследования, полученных в результате анкетирования, можно сделать ряд выводов:

- абсолютное большинство студентов считают физическую культуру необходимым элементом общей культуры личности студента и отмечают положительное влияние занятий физической культурой на организм человека;

- мотивы здорового образа жизни сформированы у большинства студентов;

- повысить интерес студентов к занятиям физической культурой могла бы возможность выбора вида спорта и занятие им в процессе планового учебного процесса;

- студенты не получают интересующие их сведения по многим практическим вопросам, например: о рациональном питании и контроле над весом тела, о методике психотренировки, о применении тренажёрных устройств во время самостоятельных занятий и т.п.;

- физкультурно-оздоровительную активность студентов можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают им заниматься физической культурой, обратив особое внимание на неумение студентов распределять своё свободное время.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что студенты, имеют знаний о том, что такое здоровый образ жизни, но лишь половина количество

студентов под здоровым образом жизни подразумевают соблюдение определенного режима или отказ от вредных привычек.

В заключении можно отметить, что здоровый образ жизни – это особый план мероприятий, подобранный индивидуально для каждого человека, включающий в себя все выше сказанное и учитывающий физиологию и психологию определённого человека, желающего повысить уровень своего здоровья. Принципы ЗОЖ может выполнять каждый человек, для этого не требуется иметь специальную подготовку, а поддержания отличного уровня здоровья и всей жизни в целом доступно всем.

- Не все студенты ведут здоровый образ жизни. Результаты анкетирования показали, что большинство студентов ведут здоровый образ жизни, и заботятся о своем здоровье

- У большинства студентов хорошее состояние здоровья.

- Для поддержания своего здоровья студенты: занимаются спортом, посещают спортивные секции.

Список литературы

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с
2. Горбунов Г.Д.. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия. 2014. 256 с.
3. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 2.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. С. 7-16.
5. Чирков В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии. 1996. №3.
6. Шарабчиев Ю.Т., Дудина Т.В. Показатели здоровья в цифрах и фактах: Справочник/ Ю.Т. Шарабчиев, Т.В. Дудина. М.: Книжный дом, 2004.

320 с.

7. Сгиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье; физкультура и здоровье 2006. 240 с.

8. Попов Г.В. основы здорового образа жизни, учебное пособие Иваново 2009. 160 с.

БОРТЕВОЕ ПЧЕЛОВОДСТВО – ЭТО ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ!

Аминева Н.И.

Научный руководитель: Аллабердина Х.А.

Галиакберовский филиал МОБУ СОШ с.Старосубхангулово

Бурзянского района

Бортевое пчеловодство – исконный промысел башкирского народа. Он был одним из ведущих отраслей народного хозяйства до XIX века. К сожалению, сегодня бортничество сохранился только на труднодоступном районе республики – в Бурзянском районе, наблюдается возрождение данного промысла в близлежащих Кугарчинском, Мелеузовском, Ишимбайском районах.

Бортевик должен обладать силой, ловкостью и смелостью. Этого требуют от него особенности данной работы. Здесь нужны и смекалка, и находчивость. Бортевику нужен острый глаз и твердая рука. Иногда приходится встречаться один на один с опасным зверем, бороться с лесными пожарами. Наглядным примером для меня является мой дедушка Тулумгужин Батыр Басирович – продолжатель древнего рода династий бортевиков.

Мед – узнаваемый бренд нашей республики. А бортевой мед полезнее по своим качествам и насыщеннее по аромату и вкусу по сравнению центробежным медом. Он является созревшим видом меда, ведь его отбирают только один раз в году – осенью. В его составе присутствуют все

виды медов, которые пчелы собирали с ранней весны до позднего лета, с примесью воска и перги.

Проблема охраны и укрепления здоровья человека является одной из глобальных проблем человечества. В наши дни эта проблема стала еще острее. Значение охраны здоровья еще более возрастает в связи с тем, что современным представлениям именно здоровье рассматривается, как наиболее важный компонент таких понятий, как качество жизни населения. Хорошее здоровье является главным ресурсом для социального и экономического развития общества в целом и отдельной личности. Понятие «здоровье» ВОЗ рассматривает не только в узком смысле - как отсутствие болезней или физических дефектов, но и гораздо шире – как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Актуальность исследовательской работы: Бортевое пчеловодство – это наследие нашего народа, отражает в себе историю, быт и культуру башкир; и требует бережного отношения к себе и дальнейшего его развития. На сегодняшний день наблюдается повышенный интерес к бортевому пчеловодству. Бортевой мед пользуется большим спросом и в области медицины. Для предприимчивых бортевиков является прибыльным занятием. Исходя из всех приведенных данных, мы считаем, что тема нашего проекта является актуальной. На ценность дикой бортевой пчелы и необходимость её сохранения и изучения.

Цель исследовательской работы: Изучение продуктов пчеловодства и его влияние на укрепление здоровья человека.

На основе изучения истории развития, распространения и занятия бортевым пчеловодством – древним промыслом башкир доказать, что на сегодняшний день занятие бортничеством для сельской молодежи является прибыльной отраслью народного хозяйства и мероприятий по её защите от метизации.

Задачи исследовательской работы:

- изучение специальной литературы по теме исследовательской работы;
- изучение полезных свойств и качеств бортевого меда, опыта бортеевиков и рентабельности данной отрасли.
- полезные и целебные, лечебные свойства меда. Мёд очень полезен для здоровья.
- изучение влияние меда, прополиса, перги, пчелиного яда, маточного молочка на здоровье человека. Привлечь внимание детей к ценности и пользе меда.

Башкирский мед – слава Бурзяна

Мед и медведь, обнимающий бочонка (батмана) с медом, стали узнаваемым символом и брендом Бурзянского района. Поэтому никого не удивляет организация Международного этнофестиваля “Башкирский мед – слава Бурзяна” именно на территории нашего района.

Международный этнофестиваль меда проводился в целях привлечения внимания общества к популяризации лесного промысла бортничества, создания и развития благоприятных условий для внутреннего туризма в республике.

Мероприятие собрало множество гостей не только из Башкортостана, но и из других республик и областей. Задачами фестиваля ставились сохранение и развитие этнической музыкальной культуры и традиций, популяризация природных достопримечательностей и объектов культурного наследия Республики и, конечно же, пропаганда башкирского меда, продуктов пчеловодства и национальных блюд на их основе.

В программу этнофестиваля входило проведение различных конкурсов. Участники конкурса «Блюда на основе пчеловодства» удивили жюри и гостей огромным ассортиментом национальных лакомств и напитков из меда. На конкурс «Самый лучший улей» было представлено огромное количество оригинальных и искусно украшенных ульев. Жюри конкурса

«Самый вкусный мед» оценивало мед по вкусу, аромату, вязкости, консистенции, цвету и виду.

В театрализованном представлении «Башкорт балы — Бөрйән даны» был продемонстрирован древний башкирский обряд передачи родовых бортей от отца к сыну и церемония передачи родовой тамги.

Хотя бортевое пчеловодство утратило свое былое важное значение в жизни башкирского народа и уже нет возврата к его процветанию, но тем не менее интерес местно населения к этому занятию не угасает и до сих пор. Все современные бортевики пользуются в основном бортевыми деревьями, оставшимися от отцов, дедов и прадедов. Все они до тонкости знают свое дело и уверенно владеют им. Помогает им хорошее знание леса и заимствованный опыт предков – старейших бортевиков. Остальное специфическое они постигают главным образом на практике, накапливаемой годами.

Что заставляет современного бортевика дорожить этим занятием? Для бортевика бортничество – это увлекательное волнующее занятие, тесное общение с лесной природой и здоровое физическое упражнение. К тому же занятие бортевым пчеловодством приносит определенный доход в семейный бюджет.

Моя малая родина – деревня Галиакберово Бурзянского района. Мои односельчане, не понаслышке зная о вкусе и пользе бортевого меда, называют его “золотым”. Занимаясь пчеловодством и бортничеством, они содержат свои семьи, находят средства к существованию. Они давно убедились, что это прибыльное занятие. На примере моей семьи мы хотим доказать истинность этой мысли.

Описание и исследование целебных свойств меда.

Мёд для здоровья Мёд очень полезен для здоровья. Мед нормализует работу многих внутренних органов, улучшает состав крови, повышает иммунитет, является мощным источником энергии, предохраняет организм от преждевременного старения.

Полезные свойства меда обусловлены биологической природой меда и его сложным химическим составом. К основным свойствам меда относят кристаллизацию, брожение, гигроскопичность, теплоемкость, теплопроводность, электропроводность, вязкость, плотность, оптическую активность, тиксотропию и другие. Кроме того, мед обладает бактерицидными, лечебными и диетическими свойствами. Благодаря лечебным свойствам, мед широко применяется в народной и традиционной медицине, используется для лечения недугов и профилактики заболеваний.

Мед нормализует физиологические функции организма, поэтому его необходимо рекомендовать при комплексном лечении различных заболеваний.

Итоги исследовательской работы.

Во время реализации проекта мы полностью достигли выполнения поставленных задач. Был собран теоретический материал о бортевом пчеловодстве. Было практически доказано рентабельность занятия этим ремеслом. Были выявлены основные черты характера, присущие для хорошего бортевика: знать свое дело, делиться опытом и учиться у других, быть трудолюбивым, стойким, чистоплотным, сильным и выносливым. Бортевику также необходимо изучить основу ведения торговли, уметь предлагать свой товар, придать ему эстетический вид и быть добросовестным перед покупателями. Мы уверены, что знаменитый бурзянский бортевой мед имеет и будет иметь свое место в торговых рядах.

Итоги исследовательской работы приведены в нескольких аспектах.

Я считаю, что тема моей работы очень актуальна, потому что о полезных свойствах мёда должен знать каждый человек. Мёд является не только прекрасным пищевым продуктом, но и ценным лечебным средством. Исследования показали, что зрелым людям можно лечить 100 болезней. Особенно эффективно мёд действует при истощениях, язвенных болезнях, ранениях, воспалении дыхательных путей, почечных заболеваниях. Самое безвредное снотворное средство - стакан медовой воды. Мёд - это

натуральный продукт, поэтому особенно актуально использование мёда вместо химических лечебных препаратов стало в последнее время, когда увеличивается количество аллергических реакций на прием медикаментов. Люди должны знать, что систематическое употребление мёда помогает сохранить здоровья.

Я – из молодой многодетной семьи. Мой папа работает госиспектором-водителем в заповеднике “Шульган-Таш”, мама – домохозяйка. Занятие бортевым пчеловодством и реализация продуктов пчеловодства является дополнительным доходом нашей семьи.

Таким образом, на примере нашей семьи и односельчан мы на практике доказали, что бортовой промысел является доходной и прибыльной отраслью народного хозяйства.

Наши выводы подтверждает и директор государственного заповедника "Шульган-Таш" М.Н. Косарев: "Сегодня самые рентабельные отрасли района – бортовое и пасечное пчеловодство, цены на продукцию которых 1,5-5 раз выше среднерегиональных. Да и любая местная программа по развитию туризма в последние годы не обходится без бортничества".

Мёд для здоровья и мед для красоты!

Пути сохранения бурзянской пчелы

Пчеловодство в большой мере подвержено влиянию экологических и социально-экономических факторов. В силу этих и многих других причин в последнее десятилетие XX в. в Башкортостане сократилось количество пчелиных семей в хозяйствах всех форм собственности, заметно снизилась экономическая эффективность отрасли, под угрозой исчезновения оказался генофонд башкирской пчелы.

Мною собран богатый материал о бортничестве, его пользе и деревенских бортниках. Много знаю о месте, значении и мировой известности меда.

Делился со старшими опытом работы. Задавал вопросы. Что делать, чтобы быть успешным бортником?

Сегодня ввиду отсутствуют рабочих мест в деревне, можно заниматься дополнительном делом. А в наших местах в Бурзянском оайоне для старательных людей бортничество – самый успешный труд.

Борт – это сделанный внутри живого дерева улей. Внутри дерева пчелы готовят мёд. В нашей семье неплохой доход, по этому живём зажиточно. Продажа готовой продукции, получение хорошего дохода связано с качеством полученного мёда.

Бортник – ловкий, старательный, сильный, быстрый человек, трудолюбивый, как пчелы, должен иметь коня способного возить егои инструменты. Пчелы любят чистату.

В сегодняшние дни проблем достаточно в виду того, что держать пчел из других мест, поэтому бурзянским пчелам грозит опасность. Пчелы слабеют, болеют разными болезнями. Поэтому не вводить в Бурзян пчел других пород – основное средство сохранения наших пчел.

В период исследования постоянная задача полностью выполнена. Успешный бортник должен уметь получать доход, продовать продукцию.

Знаменитый бортовой мёд, надеюсь был, есть и будет. Желание – пусть больше будет занимающихся этим ремеслом.

Для меня бортовое пчеловодство, всегда являлась символом здорового образа жизни и чистой экологии. Но если нет собственной пасеки, а есть необходимость употреблять натуральное, здоровое питание, то приобрести пчелопродукты, маточное молочко, мёд, прополис, пергу, цветочную пыльцу, воск, пчелиный яд!

Бурзянский мёд – он золотой,

Аллахом данный дар.

Бурзянских пчел беречь, хранить

И разводить бы надо нам.

Аминева Назгуль.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ С УЧЕТОМ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Андреев А.Н.

Научный руководитель: Ковтунович Н.В.

Северный колледж физической культуры и спорта», г.Мончегорск

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, скоростно-силовые качества и специальная выносливость. В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании, а особенно на Крайнем Севере в период полярной ночи. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования.

Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете особенностей индивидуального развития юных футболистов при совершенствовании физических качеств с учетом климатических условий.

Актуальность нашей работы заключается в выявлении особенностей построения тренировочного процесса футболистов 12 -13 лет, направленного на развитие скоростно-силовых качеств в условиях Крайнего Севера.

Для Заполярья характерны ярко выраженные атмосферные явления и усиленная циклоническая деятельность, резкие колебания температуры и влажности воздуха, атмосферного давления и скорости ветра, наличие

своеобразной фотопериодичности (полярный день - полярная ночь), выраженные космические и геомагнитные возмущения и др.

Характерной особенностью природы Мурманской области является полярная ночь и полярный день. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, скоростно-силовые качества и специальная выносливость. Уровень развития скоростных способностей один из наиболее важных показателей специальной физической подготовленности футболистов. Сформированность скоростных качеств, способствует более быстрому выполнению различных технико-тактических показателей, что обеспечивает дополнительное время для эффективного решения важных двигательных задач в футболе.

Теоретической значимостью нашего исследования является выявление особенностей развития скоростно-силовых качеств футболистов в тренировочных группах с учетом климатических условий.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что выявленные особенности развития скоростно-силовых качеств футболистов с учетом климатических условий, могут быть использованы в тренировочном процессе по футболу.

Цель работы: теоретическое обоснование и экспериментальное выявление особенностей развития скоростно-силовых способностей юных футболистов 12-13 лет в условиях Крайнего Севера.

Задачи работы:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать тесты для определения уровня развития скоростно – силовых качеств у футболистов 12-13 лет.
3. Провести тестирование по определению уровня показателей развития скоростно – силовых качеств у футболистов 12-13 лет в начале и конце исследования.

4. Выявить особенности развития скоростно-силовых качеств у футболистов 12-13 лет в условиях Крайнего Севера.

Необходимо планировать более высокие учебные нагрузки на относительно благоприятный период времени и снижать их или даже отменять вовсе в тяжелое время года. Если организм тренирован и адаптирован к действию определенных факторов внешней среды, то изменения уровня работоспособности человека незначительны. Если же исходный уровень работоспособности мал, то воздействие неблагоприятных факторов среды может привести к заметному снижению и без того низкого уровня работоспособности. Это как раз и позволит еще раз оценить "силу" влияния полярного климата на организм человека.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что учет факторов климатических условий Крайнего Севера позволит выявить особенности и повысить эффективность тренировочного процесса у футболистов 12-13 лет и, в том числе, положительно скажется на увеличении показателей уровня развития скоростно-силовых качеств.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 12-13 лет.

Предмет исследования: особенности развития скоростно-силовых способностей у футболистов 12-13 лет в условиях Крайнего Севера.

В нашей работе мы применили следующие методы исследования

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.
4. Математико-статистическая обработка данных.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №7 г.Мончегорска Мурманской области, где проводятся тренировочные занятия у юношей тренировочной группы первого года обучения МБУ ДО СДЮШОР отделения «Футбол», тренер-преподаватель Сажин М.П., согласно расписания тренировочных занятий 4 раза в неделю. В эксперименте

участвовали занимающиеся футболом ребята 12-13 лет, в количестве 12 человек. Данная работа проводилась на протяжении шести месяцев с октября 2015г по март 2016г.

I этап: Подготовительный (сентябрь) - мы подобрали контрольные нормативы для определения уровня развития скоростно-силовых качеств у футболистов 12-13 лет.

II этап: Педагогический эксперимент (октябрь - март) – проведение исследования по определению уровня развития скоростно-силовых качеств у футболистов 12-13 лет на начало и конец эксперимента и выявление особенностей тренировочного процесса футболистов в условиях Крайнего Севера. Сравнение полученных результатов с показателями развития скоростно-силовых качеств футболистов другого региона.

III этап: Нами проведены математико-статистические вычисления в таблицах результатов на начало и конец эксперимента и определен критерий достоверности полученных результатов по критерию Стьюдента.

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств у футболистов 12-13 лет на тренировочном этапе первого года обучения использовались нормативы по общей физической подготовке из Федерального стандарта спортивной подготовки по футболу: Прыжок в длину с места; Тройной прыжок с места; Бег 30м;

По результатам исследования мы получили следующие данные, что показатели уровня развития скоростно-силовых качеств у футболистов 12-13 лет, полученные в тесте «Прыжок с места» на 92% не соответствует уровню развития по ФССП в начале и на 58% в конце исследования. В начале исследования результаты в тесте «Тройной прыжок с места» соответствуют норме показателя, а в тесте «Бег 30м» на 42% не соответствует уровню развития, в конце исследования в обоих тестах результаты соответствуют норме по ФССП. Контрольные нормативы на конец исследования нами были приняты в марте, организм спортсмена только начал восстанавливать высокий показатель работоспособности, до этого был период полярной ночи,

где работоспособность была на низком уровне и «багаж» здоровья был истощен, поэтому показатели улучшились, но не значительно.

Определяя достоверность различий по критерию Стьюдента на начало и окончание эксперимента, мы видим, что результаты достоверны.

Наименование	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок с места	Бег 30 м
Начало	185,9 ± 0.74	659 ± 3.6	4,9±0.05
Конец	189,1 ± 0.74	663 ± 3.42	4,7 ± 3.6
t-критерий	3.05	0.82	3.33

Также нами представлены результаты юных футболистов из Волгоградской области (климатические условия - среднегорье), результаты взяты из монографии Шамардина А.А. «Целевая функциональная подготовка юных футболистов», 2009г (результаты на конец спортивного сезона).

Наименование	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок с места	Бег 30 м
Средний показатель	187,6+1,7	662+0,07	4,74+0,05

Мы видим, что результаты практически одинаковы. Это можно объяснить тем, что

- условия среднегорья, как и условия Крайнего Севера, имеют свою специфику адаптации организма к физическим нагрузкам;

- также группа, на которой мы проводили исследование, показывает очень высокие результаты по физической подготовке на протяжении всех лет занятий в спортивной школе. В мае месяце было проведено тестирование по ОФП и все 12 занимающихся данной группы получили зачет.

Особенности развития скоростно-силовых качеств у футболистов с учетом климатических условий Крайнего севера:

- Максимальные подъемы уровня работоспособности в период полярной ночи отмечаются с 10 до 13 и с 17 до 20 часов, минимум работоспособности приходится на ночные часы.

- Самая высокая работоспособность человека, живущего на Севере – сентябрь месяц.
- В сентябре, октябре - физическая нагрузка должна быть достаточно интенсивной и величина нагрузки должна увеличиваться.
- В ноябре – объем нагрузки высокий, но без увеличения ее объема.
- В декабре - умеренные силовые нагрузки.
- В январе и феврале - "багаж" здоровья с лета уже частично поистратился, тренировка по-прежнему должна проводиться в щадящем режиме.
- В марте и апреле - работоспособность заметно улучшается.
- В мае, июне, июле - физические нагрузки должны носить также поддерживающий характер. Часть жизненных сил забрала долгая полярная зима и излишняя интенсификация тренировки в этот период нецелесообразна. Проводить занятия лучше рано утром.
- Август - лучший месяц в Заполярье во всех отношениях. Тренировки лучше проводить на свежем воздухе.

Выявленные особенности развития скоростно-силовых качеств в условиях Крайнего севера на основе анализа литературных источников, помогут в рациональном планировании тренировочного процесса юных футболистов. Изучение методической литературы позволяет сделать вывод о том, что жизнедеятельность организма подвержена влиянию климатических факторов. У жителей крайнего Севера возникает синдром полярного напряжения, повышающий уязвимость организма к воздействию факторов внешней среды.

Выводы работы:

1. Проблема адаптации к условиям среды занимает важное место в жизни человека. Ученые давно доказали тесную связь между климатогеографической средой и физическим совершенствованием человека. Крайний Север с его климатическими особенностями предъявляет к

организму человека более повышенные требования, чем другие регионы страны.

2. По результатам исследования мы получили следующие данные, что показатели уровня развития скоростно-силовых качеств у футболистов 12-13 лет улучшились, но не значительно. Контрольные нормативы на конец исследования нами были приняты в марте, организм спортсмена только начал восстанавливать высокий показатель работоспособности, до этого был период полярной ночи, где работоспособность была на низком уровне и «багаж» здоровья был истощен. В мае тренировочная группа первого года обучения тренера Сажина М.П. сдала контрольно-переводные нормативы, еще улучшив показанные результаты на конец исследования, все занимающиеся имеют зачет и переведены на следующий этап подготовки.

3. Нами выявлены особенности развития скоростно-силовых качеств футболистов 12 – 13 лет в тренировочных группах первого года обучения с учетом климатических условий. Мы сравнили полученные результаты с показателями физической подготовленности юных футболистов 13-15 лет Волгоградской области, данные были взяты из монографии Шамардина А.А. «Целевая функциональная подготовка юных футболистов». Исследования этого автора было проведено в Волгоградской области и целью исследования было разработать методические основы и экспериментально обосновать функционально специализированные и индивидуально ориентированные технологии целевой функциональной подготовки юных футболистов на начальных этапах тренировки, в исследовании применялись тесты по определению скоростно-силовых качеств. Можно сделать вывод, что результаты у юных футболистов Крайнего Севера практически одинаковы, как и у футболистов Волгоградской области.

4. Эти особенности учета климатических условий региона внесут положительное дополнение в годовое планирование тренировочного процесса в спортивной школе на отделении «Футбол». Следовательно, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась.

ВЛИЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Андреева С.И.

Научный руководитель: Кириллова Л.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В современном мире одним из важнейших условий для здоровья является питание. Современная наука убедительно доказывает, что изменяя характер и режим питания можно положительно влиять на все системы и процессы в организме человека, повысить его иммунитет, жизненную активность, воздействовать на многие заболевания, замедлить процесс старения и т. д. Нерациональное питание это основной источник множества проблем современного человека и малой продолжительности жизни.

Цель исследования: изучить влияние рационального питания на здоровье студентов.

Задачи: проанализировать научно-методическую литературу по данной теме; рассмотреть виды неправильного питания и выявить его влияние на здоровье человека; рассмотреть основные положения теории рационального питания; определить отношения студентов к рациональному питанию и выявить представление о рационе питания студентов.

Объект исследования: особенности питания студентов колледжа физической культуры, управления и сервиса.

Предмет исследования: рациональное питание студентов и его влияние на состояние здоровья.

Методы исследования: изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме; анкетирование.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования данного материала в работе педагогов, воспитателей при организации классных часов для пропаганды рационального питания.

Рациональное питание-это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Рациональное питание предполагает: энергетическое равновесие, сбалансированное питание, соблюдение режима питания. Специалисты Всемирной организации здравоохранения рекомендуют различать следующие формы патологических состояний, связанных с неправильным питанием: недоедание, переедание, специфическая форма недостаточности, несбалансированность питания, неадекватное питание.

Студенты—это молодежь в возрасте в возрасте 16-26 лет, еще с незаконченными процессами роста и формирования организма, поэтому в комплексной системе гигиенических мероприятий, направленных на охрану здоровья студентов, одно из важнейших мест принадлежит организации их рационального питания. Изучение организации питания студентов у нас в стране и за рубежом показало, что нарушение питания проявляется в несоблюдении оптимального соотношения между основными пищевыми веществами в рационе и режимом питания. Эксперимент проводился 2015-2016 учебном году с Стерлитамакском колледже физической культуры, управления и сервиса. В нем принимали участие студенты 1-2 курса, всего 36 человек.

Исследование проводилось в 2 этапа:

Выполнение практической работы: «Определение отношения студентов к рациональному питанию». Анкетирование. Обработка результатов.

Результаты исследования.

В ходе социологического исследования были опрошены 36 респондентов: 18 юношей и 18 девушек. Категория опрошенных – студенты колледжа в возрасте от 16 до 19 лет.

По результатам опроса проживают в сельской местности – 36% опрошенных; 64% - городские жители.

У 22% респондентов имеются хронические заболевания, у 78% - отсутствуют.

1 раз в день питаются – 3%, 2 раза в день – 14%, 3 раза в день - 44%, 4 раза в день - 17%, больше - 22%.

Из 36 опрошенных лишь 28% - соблюдают режим питания, 58% - хотят, но не хватает времени и 14% - не видят необходимости в соблюдении режима питания.

5% - предпочитают сладкое и сдобное, 17% - фаст-буд, 78% домашнюю кухню.

Завтракают – 55%, не завтракают вообще - 12%, не всегда успевают - 33% опрошенных.

28% респондентов придерживаются диеты для сброса/набора веса, из них: 3%- голодают, 22%- на диете, 3% - на диете при определенной болезни; 72% - не соблюдают никаких диет.

53% опрошенных употребляют рекомендованные 2 литра воды в день, 47% - нет.

По подсчетам питаются обычно дома - 94%, в столовой колледжа - 5%, перекусывают в течение дня чем придется - 1%.

Лишь 25% опрошенных учитывают калорийность своего дневного рациона.

имеют представление о рациональном питании - 67%, не имеют - 33%.

75% респондентов съедают больше еды во второй половине дня.

Каждый день 28% респондентов питаются чипсами, кириешками и т.п., 58% - иногда подобное употребляют в пищу и лишь 14% - не едят вообще.

Завтрак, обед, ужин часто пропускают 17% опрошенных, иногда - 42%, почти никогда - 41%.

Таким образом, рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В связи с научно-техническим прогрессом неуклонно увеличивается количество людей, занимающихся умственным трудом, потребности, в энергии которых минимальны (не более 10.25 МДж (2450 ккал) для мужчин и 8,4 МДж (2000 ккал) для женщин). При минимуме энергии обычно потребляется мало минорных компонентов пищи (витаминов, микроэлементов). В этих случаях, несмотря на, казалось бы, адекватную энергообеспеченность организма, могут возникать признаки гиповитаминозных и гипомикроэлементозных состояний.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным агентам окружающей среды и снижения ряда неинфекционных хронических заболеваний среди населения.

Выводы

1. Проанализированы научно-методическая литература по данной теме.
2. Рассмотрены виды неправильного питания и выявлены его влияние на здоровье человека.
3. Рассмотрены основные положения теории рационального питания.
4. Определена отношение студентов к рациональному питанию и выявлены представления о рационе питания студентов.

«ПИСЬМА С ФРОНТА»

Ахмадуллина Г. А.

Научный руководитель: Дёмина О. П.

Стерлитамакский медицинский колледж, г.Стерлитамак

Почему я выбрала именно эту тему? Наверное, потому, что я очень часто бывала в комнате Боевой Славы и видела, как учитель истории бережно перебирала эти пожелтевшие от времени фронтовые письма – треугольники, написанные простым карандашом. Мне захотелось узнать, а что в них написано.

Мне захотелось узнать о человеке, который посылал письма с фронта своей семье, кому были адресованы весточки. Через письма можно представить, как воевал советский солдат, чем жил, что помогало ему устоять перед врагом и защитить свою Родину, свою семью. На эти и другие вопросы мне захотелось найти ответ, а также сделать письма говорящими, чтобы из глубины военных лет дошли до нашего современника мысли и думы простого солдата, который выполнял свой священный долг - защищал нашу Родину в годы Великой Отечественной войны. Именно поэтому тема моей работы очень актуальна на сегодняшний день.

Цель исследования: узнать, что представляют из себя письма с фронта.

В соответствии с названной целью я поставила следующие задачи:

1. Узнать, как была создана система военно – полевой почты во время войны;
2. Выяснить, о каких событиях идет речь в письмах;
3. Сохранить эти ценные документы в нескольких вариантах и передать их другим потомкам, кто заинтересуется в их изучении.

При написании исследовательской работы были использованы следующие источники:

- 1) Литература по истории Великой Отечественной войны;
- 2) Наиболее значимую часть источников составили документы комнаты Боевой Славы.

Новизна моего исследования, на мой взгляд, заключается в том, что в данной работе сделана попытка доказать то, что надо сохранить эти письма для будущего поколения, чтоб помнить суровое величие прожитых дней и смертельность отгремевших боев.

Хронологические рамки:

Тема охватывает период с 1941 по 1945 годы.

Великая Отечественная война – это тот период времени, который явился для нашего народа проверкой жизнестойкости, выносливости и терпимости, поэтому интерес к данному периоду неслучаен. Современность – это тот период, когда происходит осмысление прожитых лет, когда хочется низко поклониться тем ветеранам, кто прошел эту войну.

Объект и предмет исследования.

Объектом моего исследования являются письма с фронта. Предметом данного исследования являются переживания и чувства участников войны, выраженные во фронтовых треугольниках.

Методы исследования – теоретический и сопоставительный анализ материалов, экскурсии в комнату боевой славы.

Формы исследования: изучение архивных данных и литературы, соответствующей заявленной теме.

Практическая значимость исследования: данный материал может быть использован на уроках истории, при изучении темы «Великая Отечественная война» и для проведения экскурсий в комнате боевой славы.

Во многих российских семьях бережно хранятся пожелтевшие от времени, истончившиеся в местах сгибов, исписанные, как правило, карандашом листочки с поблекшими штампами полевой почты и отметками военной цензуры. Письма с фронтов Великой Отечественной — как ждали их! Не зря фронтовой треугольник остался в нашем сознании как один из символов той грозной эпохи.

С началом войны была нарушена привычная жизнь огромной массы людей: более 5 млн. человек оказались в действующей армии на западных рубежах страны. Призванные по мобилизации проходили подготовку в тыловых гарнизонах. Началась эвакуация из районов прифронтовой полосы. Все сдвинулось с привычных мест, переехало, поменяло адрес. Миллионы

семей оказались разлученными. И только почта могла помочь жителям огромной страны не потерять друг друга.

Сознание того, что письма являются не только памятью о погибшем, но и ценным источником по истории Великой Отечественной войны, семидесятилетие Победы которой наша страна будет отмечать в 2015 году, подвигло меня на их изучение, систематизацию и написанию исследовательской работы об этих письмах и об их авторе.

Хотя письма являются субъективным источником информации о событиях, очевидцем которых был их автор, тем не менее нельзя полностью познать историю, не взглянув на нее глазами современников, не испытав чувств, которые они переживали в момент создания письма. Для меня они ценны также тем, что в них фронтовик проявлял свое отношение к происходящим событиям, выражал свои чувства по отношению к своим близким.

Разница во времени, отделяющая меня от автора писем, огромна и не позволяет, с одной стороны, относиться к нему фамильярно. Если бы он был сейчас живым, то ему было бы уже за 85 лет. Но, когда он писал эти письма в 1941 - 1944 годах, то ему, наверно, было лет 18 – 20. Таким образом, для меня эти фронтовики (а в моей работе я рассматриваю письма двух фронтовиков) останутся вечно молодыми, почти моими ровесниками. Поэтому в своей работе я буду называть их просто Павликом и Ибрагимом, не столь для удобства, сколь для того, чтобы еще раз подчеркнуть мою близость к их возрасту и духу.

Что же представляют из себя фронтовые письма?

Письма писали на любой бумаге: тетрадные листы (в основном в lined), листочки из блокнота, обрывки любой бумаги, стандартная почтовая открытка.

Писали письма простым карандашом, редко чернилами и простой ручкой.

Каждое письмо проверяла военная цензура. Почти в каждом стоял штамп «Просмотрено военной цензурой и № полевой почты»

Посылали письма в конвертах разных по форме и размерам. Самый простой и доступный конверт - это письмо, сложенное в треугольник. Были конверты прямоугольной формы размером 15:13 (размер почтовой открытки) и конверты вдвое меньше указанного размера.

На конверте или треугольнике обязательно ставился штамп полевой почты. Письма, благодаря их бережному хранению, великолепно читаются, хотя написаны иногда на плохой бумаге, а иногда и на обрывках документов. Все они написаны карандашом, и только адреса, куда отправляются письма, прописаны чернилами. Самыми проблемными местами для чтения были сгибы. Видимо, часто их доставали получатели и перечитывали.

По сгибам можно определить, что часть писем посылались адресатам в форме простых треугольников. В основном, это письма, написаны с передовой. Два письма написаны на специальных бланках, в которых имелась художественная заставка, посвященная борьбе с фашистами.

Почти все письма не имеют марок, так как солдатские вести с фронта доставлялись родным и близким бесплатно. Но одно письмо, отправленное Павликом, содержит штамп «Оплатить».

Каждое письмо, отсылаемое из воинской части, либо из госпиталя, проверялось военной цензурой. Делалось это для того, чтобы случайно или преднамеренно секретная информация не могла попасть врагу. Если таковая имелась в солдатском письме, то цензор имел право вымарать ее. Но в письмах Павлика и Ибрагима не было ни одного вычеркнутого слова, хотя на каждом письме имеется штамп «Просмотрено военной цензурой». Это обстоятельство не создало мне дополнительных трудностей в прочтении писем. Но я предполагаю, что автор писем не мог до конца откровенно высказывать свои мысли, делиться увиденным. Иногда приходится догадываться о том, что хотели сказать или что не написали фронтовики в своих письмах.

Под штампом цензора указывался также его номер, что могло быть использовано для определения места отправления письма. Но эта работа требует долгой переписки с военными архивами.

Фронтовые письма! Их авторы не считали последними свои обращения к родным и близким. Они верили в победу и в то, что доживут до нее. Солдаты садились за письма в короткие минуты затишья, накануне смертельных схваток. Посылали последнее «прости» перед казнью схваченные фашистами патриоты, надеясь, что весточки дойдут до адресата. Писали о самом главном, и можно смело сказать, что это были строки «чистого литья», характеризующие состояние души человека в минуты наивысших испытаний.

О многом рассказывают фронтовые письма, многому учат. Учат тому, как жить и бороться за свое счастье, как трудиться, как беречь свое доброе имя. И хотя письма адресованы родным и близким, узкому кругу лиц, они выражают общее настроение людей, с оружием в руках защищавших честь и свободу нашей Родины, а по существу, обращены к каждому из нас, к нашим сердцам, к нашим мыслям и чувствам. Поэтому и дороги нам эти пропахшие порохом бесценные документы.

И в заключении хочется сказать, что поставленные в начале своей работы цели и задачи я полностью выполнила. Есть желание «пропустить через себя» эти письма, документы, чтобы никогда не забывать о цене, которую заплатили наши деды и прадеды за нашу сегодняшнюю мирную жизнь.

Понимая ценность этих реликвий, мы должны сохранить их для наших детей и внуков, чтобы память о войне никогда не прерывалась.

Завершая знакомство с этими бесценными свидетелями войны, мы вместе с авторами этих писем и документов «пропустили» через себя этот «горький победный путь». Посредством этих писем мы как бы вели беседу с людьми того времени, поняли, что даже на полях сражений жизнь не умирала, не была связана лишь с военными действиями. В груди каждого

солдата, защищавшего свою родную землю, билось живое сердце, любящее, плачущее, страдающее, переживающее за судьбу своей страны, за близких и дорогих ему людей. Сейчас можно с большой уверенностью сказать, что общая Победа сложилась из готовности каждого солдата отдать свою жизнь за своих близких, за Родину.

ПЕРСПЕКТИВЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ XXXI ОЛИМПИАДЫ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО 2016 ГОДА (НА ПРИМЕРЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ И ПЛАВАНИЯ)

Бадретдинов А.А.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В 2016 году пройдут очередные XXXI Игры Олимпиады, впервые в истории на южноамериканском континенте в Бразилии.

После успеха домашней зимней Олимпиады в Сочи 2014 г. российская сборная по летним видам спорта должна доказать, что успехи в спорте у нашей страны должны соответствовать лозунгу «Россия – спортивная держава».

На основании выступления сборной России на играх Олимпиад XXI века в Афинах, 2004, Пекине 2008, Лондоне 2012 годы, а также результатов чемпионатов мира в 2015 г. по самым медалеёмким олимпийским видам спорта (лёгкая атлетика, плавание), можно спрогнозировать ожидаемые итоги в Рио-де-Жанейро.

Следует учитывать и отрицательную роль событий, последнего времени вокруг скандалов с допингом.

Цель работы: проанализировать возможный результат выступления сборной команды России на Играх Олимпиады в 2016 году в Рио-де-Жанейро.

Задачи:

- определить тенденции в результатах сборной команды России на Играх Олимпиад XXI века;

- выявить негативные и позитивные моменты в подготовке и выступлении российских пловцов и легкоатлетов для участия в Играх XXXI Олимпиады 2016 года;

- показать влияние объективных и субъективных причин на российский олимпийский спорт в преддверии Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро.

- определить меры по улучшению положения дел в отечественной легкой атлетике и плавании.

Объект исследования: Игры Олимпиады XXI века.

Предмет исследования: готовность сборной России к борьбе за общекомандное медальное первенство.

В XXI веке было проведено три Олимпиады – Афинах, Пекине, Лондоне.

Результаты сборной России, несмотря на ликвидацию советской системы олимпийской подготовки и потенциал опытных кадров показали тенденцию к улучшению потерянных позиций в мировом олимпийском спорте.

Проанализировав выступление российских спортсменов на трёх Играх Олимпиад в XXI веке, последних чемпионатов мира 2015 г. по лёгкой атлетике в Пекине, и по водным видам спорта в Казани, нами был рассчитан прогноз по выступлению сборной России на Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016 года.

Напомним, что в программах крупнейших легкоатлетических соревнований разыгрываются 138 медалей, в числе которых 46 золотых наград.

Успех российской команды по легкой атлетике на Олимпийских играх в Афинах во многом предопределило стратегическое решение ВФЛА сделать ставку на подготовку олимпийского резерва. В 1995 год была разработана первая специальная среднесрочная программа развития легкоатлетического

спорта в России. Эта работа регламентировалась «Организационно-методической концепцией подготовки олимпийского резерва к Играм XXVIII Олимпиады 2004 года». (Короткое название: программа «Афины-2004»). Практика показала, что реализация положений Концепции реально способствовала повышению эффективности подготовки российских легкоатлетов к Олимпийским играм в Афинах.

На Олимпиаде в Лондоне сборная России впервые в своей истории не попала в тройку лучших команд, заняв в общекомандном зачёте четвертое место. Эти Олимпийские игры запомнятся отличным выступлением наших легкоатлетов, завоевавших 8 золотых медалей.

Через полгода, летом 2016 г. пройдут очередные Игры XXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро (Бразилия), где будет разыграно 297 комплектов медалей. Из них 47 комплектов в лёгкой атлетике (24 у мужчин и 23 у женщин) и 34 в плавании (17 у мужчин и 17 у женщин) без прыжков в воду и синхронного плавания. Таким образом всего только в этих двух видах спорта разыгрывается 81 комплект что составляет 27,2 % медалей всей олимпийской программы.

На что могут рассчитывать российская команда в общем зачёте.

После двух третьих мест в Афинах и Пекине, четвёртого места в Лондоне смогут ли наши спортсмены подняться выше или останутся на прежнем месте.

К сожалению, последние события показали, что очень большие проблемы возникли в самых медалеёмких видах спорта – лёгкой атлетике и плавании. Что показали последние мировые чемпионаты в Пекине и Казани.

На чемпионате мира по лёгкой атлетике в Пекине 2015 г. сборная России заняла девятое общекомандное место, завоевав всего две золотые (С. Шубенков – 110 м. с барьерами и Марина Кучина – прыжки в высоту) и по одной серебряной (Д. Кудрявцев – 400 м. с барьерами) и бронзовой (Анна Чичерова – прыжки в высоту) медали. По сравнению с предыдущим чемпионатом в Москве 2013 г. огромный шаг назад.

Таблица 1

Итоговый медальный зачет

Чемпионата мира по легкой атлетике 2015 года в Пекине

Место	Страна	золото	серебро	бронза	всего
1	Кения	7	6	3	16
2	Ямайка	7	2	3	12
3	США	6	6	6	18
...9	Россия	2	1	1	4

Но может случиться, что сборная России по лёгкой атлетике вообще останется без олимпийских игр. Причиной тому допинговые скандалы.

Всероссийской федерации легкой атлетике (ВФЛА) грозит одно из самых строгих наказаний — временное отстранение от соревнований, в том числе Олимпийских игр.

Независимая комиссия WADA обвинила Россию в нарушениях антидопинговых правил, которые, по мнению комиссии, были намеренно скрыты. Таким образом, существует вероятность недопущения российских легкоатлетов к участию в Олимпиаде-2016 в Рио-де-Жанейро.

Международный олимпийский комитет (МОК) перераспределит медали российских атлетов, которые подозреваются в нарушении антидопинговых правил, как только получит соответствующий ответ от Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF). Об этом заявил глава МОК Томас Бах.

Из других возможных наказаний:

- дисквалификация ВФЛА и отстранение всех российских легкоатлетов от участия в соревнованиях;

- пожизненная дисквалификация пятерых российских легкоатлетов – олимпийскую чемпионку 2012 года Марию Савинову, бронзовую медалистку Игр в Лондоне Екатерину Поистогову, а также Кристину Угарову, Анастасию Баздыреву и Татьяну Мязину. Примечательно, что никто из них на допинге не попадался. Но скрытой камерой записаны их признания.

«Международный олимпийский комитет попросил ИААФ инициировать дисциплинарный процесс против всех спортсменов, тренеров и чиновников, которые участвовали в Олимпийских играх и обвиняются в нарушении антидопинговых правил в докладе независимой комиссии WADA. Принимая во внимание политику нулевой терпимости к допингу, по итогам этого расследования МОК примет все необходимые меры и санкции вплоть до дисквалификаций и лишения медалей. Также могут быть рассмотрены вопросы отстранения тренеров и чиновников от участия в будущих Олимпийских играх».

Российское антидопинговое агентство РУСАДА приняло решение о дисквалификации за нарушение антидопинговых правил легкоатлетки Юлии Зариповой на два года и шесть месяцев.

Зарипова будет лишена золотых медалей в беге на 3000 метров с препятствиями на чемпионате мира в 2011 году и Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году.

Чернова дисквалифицирована на два года, начиная с 22 июля 2013 года с аннулированием результатов с 15 августа 2009 года по 14 августа 2011 года.

Таким образом, Зарипова и Чернова продолжили череду допинговых разоблачений. РУСАДА дисквалифицировала пятерых российских ходоков: олимпийских чемпионов Ольгу Каниськину, Сергея Кирдяпкина, Валерия Борчина, а также чемпиона мира Сергея Бакулина и серебряного призера чемпионата мира Владимира Канайкина.

Каниськина, Кирдяпкин и Борчин были лишены медалей чемпионата мира, при этом остались победителями Олимпийских игр.

Каниськина объявила о завершении карьеры. Вероятно, наказание будет отсчитываться с осени 2012 года. В таком случае Борчин и Каниськина смогут сохранить свои олимпийские медали 2008 года. Кирдяпкин же является чемпионом Олимпиады в Лондоне 2012 года.

Также WADA рекомендует пожизненно отстранить врача Сергея Португалова, тренеров Алексея Мельникова (старший тренер сборной

России по группе выносливости), Владимира Казарина (тренер сборной России на дистанции 800 м.), Владимира Мохнева (тренер сборной России по выносливости на дистанциях 1000–3000 м.), Виктора Чегина (тренер сборной России по спортивной ходьбе).

Не лучше положение у российских пловцов. На домашнем чемпионате мира по водным видам спорта мы заняли лишь третье общекомандное место, и то лишь благодаря успешному выступлению синхронисток.

Таблица 2

Результаты выступления сборной России на чемпионате мира по водным видам спорта в Казани с 24 июля по 9 августа 2015 г.

мес то	страна	золото	серебро	бронза	всего
1	<u>Китай</u>	15	10	10	35
2	<u>США</u>	13	14	6	33
3	<u>Россия</u>	9	4	4	17
4	<u>Австралия</u>	7	3	8	18
5	<u>Великобритания</u>	7	1	6	14

Вот как высказалась наша известная спортсменка по плаванию, призёр Олимпийских игр Юлия Ефимова: «Сборная России провально выступила на домашнем чемпионате мира. Я думаю, надо заменить начальство. Например, Саша Попов говорил, что если вы хотите золотые медали на Олимпиаде, я могу это сделать. Я имею в виду его перспективы в качестве руководства федерации плавания, но, видимо, это никому не надо. Понимаете, почему я не тренируюсь со сборной России».

Можно привести высказывание нового главного тренера сборной России о положении в отечественном плавании: «Причина кризиса – невысокая квалификация подавляющего большинства тренеров». Но он также высказался о надежде на золотые медали в Рио-де-Жанейро.

И последние новости, касающиеся выступления сборной России на Играх В Рио-де-Жанейро, говорят о том, что на фоне возникшего нового скандала с использованием российскими спортсменами запрещённых препаратов (вещество мельдоний – название препарата «Милдронат») могут лишний раз дать повод для запрета участия российской команды по лёгкой атлетике.

11 марта 2016 г. в Монако прошло заседание совета IAAF, на котором был представлен отчет по положению в российской легкой атлетике. Представители организации пришли к выводу, что Россия выполнила не все критерии для возвращения в ассоциацию. Этот вопрос повторно будет рассмотрен в мае. Таким образом, российские легкоатлеты по-прежнему отстранены от всех турниров под эгидой IAAF.

Хотя Министр спорта Виталий Мутко заявил, что возможный пропуск российскими легкоатлетами Олимпиады не станет для России трагедией.

По словам главы Минспорта, Россия никогда не говорила, что в России нет проблем с допингом. «Мы никогда не говорили, что у нас нет проблем с легкой атлетикой. Они есть. Но мы только говорим о том, что это не только проблемы России, допинг — это проблема всего мирового спорта».

Другой важной проблемой, вытекающей из допингового скандала стала заявление В. Мутко для телеканала Би-Би-Си, что финансирование сборной лёгкой атлетики прекращается. Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF) лишает Россию возможности финансировать атлетику.

Таким образом, проанализировав выступления российских спортсменов по легкой атлетике и плаванию на мировых первенствах и скандалы с применением запрещенных препаратов можно сделать прогноз по выступлению на Играх XXXI Олимпиады 2016 г. в Рио-де-Жанейро.

Сборная России может не дополучить примерно от 25 до 28 % медалей, что скажется на общекомандном месте по итогам Олимпиады. По сравнению

с играми в Афинах, Пекине и Лондоне, что будет худшим выступлением на Играх Олимпиад в XXI веке.

Для решения проблем и выхода из кризиса отечественных лёгкой атлетики и плавания:

- следует изменить отношение в подготовке спортсменов в самых медалеемких видах Олимпийских игр;
- повысить уровень специалистов по работе с спортсменами;
- привлекать иностранных тренеров и натурализовать иностранных спортсменов;
- провести ротацию руководства министерства спорта, федераций, отвечающих за подготовку спортсменов-олимпийцев;
- уделить самое пристальное внимание обеспечению фармакологического обеспечения сборных команд по недопущению использования запрещённых в спорте препаратов.

СПАЙС. ОСВОБОДИСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Бакиров Ф.Ф.

Научный руководитель: Микрюкова Л.А.

Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий, г.Стерлитамак

В настоящее время наркомания достигла невообразимых масштабов эпидемии. Меры по борьбе с этим явлением принимаются гораздо медленнее ее распространения. Поэтому в современном обществе немаловажное значение приобретает профилактика наркомании. Она подразумевает комплекс мер, предупреждающих появление наркомании.

Наркотическая зависимость – это состояние человека, когда он постоянно думает о наркотиках, стремится получить их для определенных приятных ощущений или избавления от психического дискомфорта. Ради того, чтобы получить ощущение эйфории, наркоман идет на все. Он легко

разрушает свою семью, переступает границы морали, становится преступником и даже убийцей. Личность больного наркотической зависимостью становится эгоцентричной, а тело истощается, в результате чего наркоман с невероятной скоростью «катится» к своей гибели.

Одним из видов зависимости является спайсовая зависимость. Спайс, как курительная смесь, появился на рынках относительно недавно. Какое-то время он совершенно свободно продавался в супермаркетах и на лотках. Продавцы этого товара предлагали его как натуральный продукт, который не только безвреден, но даже полезен для здоровья человека, поскольку состоит из натуральных травяных компонентов. На самом деле то, что называют «спайсом», является, в основном, синтетическим продуктом, замаскированным под травяную смесь.

Так же как и интересы любителя любого другого наркотика, интересы зависимых от спайса сосредотачиваются только на добыче и употреблении его любимого наркотика, в кругу его общения находятся, в основном, антисоциальные личности. Наркоман с опытом не имеет работы, друзей, семьи. Для общества он совершенно бесполезен и доставляет только проблемы. Поэтому общество не только ради своего комфорта, но и в гуманных целях стремится уменьшить рост наркомании и вернуть к полноценной жизни людей, зависимых от наркотиков.

Таким образом, актуальность работы заключается в необходимости внедрения профилактических мероприятий по антиспайсовой зависимости среди молодежи.

Целью данной исследовательской работы является исследование внедрения здоровьесберегающих технологий в молодежной среде для профилактики спайсовой и наркотической зависимости.

Задачами исследовательской работы выступают:

- описать условия и образ жизни молодежи и его особенности; изучить причины;

- факторы и тенденции роста подростковой привязанности к спайсу;
- изучить спайсовую ситуацию в г.Стерлитамаке;
- провести анкетирование студентов и проанализировать результаты исследования;
- разработать рекомендации по совершенствованию профилактической работы с подростками в колледже;

Объектом данной исследовательской работы являются студенты СКСиПТ, а предметом – процесс профилактики спайсовой наркомании в студенческой среде.

Гипотеза: в результате внедрения профилактических мероприятий (лектории, встреча с наркологом, видеопросмотры и т.д.) по антинаркотической зависимости у студентов возникает неприятие к наркотическим веществам.

В процессе работы использовались следующие методы исследования: сбор данных по г.Стерлитамак и РБ, метод анкетного опроса, анализ научной литературы, беседа, наблюдение.

Теоретическая значимость исследования заключается в теоретическом обосновании необходимости проведения профилактических антиспайсовых мероприятий.

Практическая значимость заключается в том, что результаты могут быть полезны педагогам, работающим в общеобразовательных учреждениях, для проведения профилактики зависимости от спайса и формированию у подростков активной жизненной позиции.

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Согласно определению ВОЗ принято считать, что

здоровье это отсутствие болезней в сочетании с состоянием полного физического, психического и социального благополучия. Многие авторы связывают здоровье со способностью к адаптации организма в изменяющихся условиях среды. Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно - эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Поведенческая составляющая — это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

При этом условно выделяют 3 группы факторов, влияющих на человека: а) социальные, б) гигиенические, в) психологические. Уровень здоровья определяется способностью организма адаптироваться к ним.

Согласно классификации ВОЗ болезнь - это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функции организма под влиянием внешних и внутренних факторов при мобилизации его компенсаторно-

приспособительных механизмов. Болезнь характеризуется общим или частным снижением приспособленности к среде и ограничениями свободы жизнедеятельности больного.

В студенческой среде все более проявляется склонность к девиантным формам поведения, что нередко приводит к проблемам наркологического характера. За последние три года увеличилось число злоупотребляющих наркотическими веществами, в том числе - спайс в 3,5 раза.

Чтобы бороться со спайсом, надо, прежде всего, знать причины и условия, его порождающие. Откуда он появился? Кто подвержен его потреблению?

Знарок социологии преступности профессор А. Габбани выяснил, что почти девять десятых выявленных и опрошенных зависимых имеют возраст от 16 до 35 лет. Половина в возрасте до 20 лет, в том числе и подростки. Как правило, дети из вполне обеспеченных семей. Большинство из них ни в чем не имели отказа у родителей.

Что же способствует приобщению к наркотику, каковы психологические предпосылки?

Мотив – это то, что внутренне побуждает человека к деятельности. Мотивами могут быть интересы, стремления, потребности, чувство и мысли. Каковы основные мотивы употребления данной курительной смеси нашей молодежью?

Очень сильным мотивом для первой пробы наркотиков может служить стремление не отставать от друзей, то есть вероятность приобщения подростка к наркотикам очень сильно зависит от того, употребляют ли их его друзья. Еще мотивами к употреблению наркотических средств могут быть желание обрести признание, выглядеть более решительным, совершая поступки, на которые другие не отважатся, желание таким образом уйти от проблем или, наоборот, обрести способность им противостоять.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: наркологическая ситуация, сложившаяся в городе, и созревшая потребность общества в ее

кардинальном изменении говорят о необходимости комплексного, концептуально осмысленного подхода к решению профилактических задач. Первичная профилактика включает обучение и запрещение пропаганды наркотических средств через СМИ, создание общедоступных (бесплатных) зон досуговой жизнедеятельности подрастающего поколения, психологическое консультирование и психотерапию, информирование населения о причинах возникновения наркомании. Активные профилактические мероприятия должны опираться на методологию формирования у детей, молодежи и взрослых представления об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, препятствующем вовлечению в наркогенную ситуацию; формирование умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность; раннее выявление и диагностику зависимостей; реабилитацию молодежи, возвращающейся к нормальной жизни.

В Стерлитамаке продолжается мониторинг социально-зависимых состояний и заболеваний среди населения. Активное содействие в выявлении лиц с наркологической патологией оказывает Городской военкомат, УФСКН, ОДН, УВД г. Стерлитамака, Станция скорой помощи. Врачами-наркологами организованы консультации в ЛПУ города. При выявлении случаев употребления наркотических веществ, принимаются решения по наркодиспансеру на дальнейшее обследование и лечение.

Подростки приглашаются с родителями на прием к психиатру - наркологу, обследуются, берутся под наблюдение. Дети и подростки, замеченные в однократном употреблении спайса при наличии положительной характеристики с учебного заведения и жалоб со стороны родителей, после профилактической беседы берутся на предварительный учет. Наибольший процент выявляемости детей и подростков, употребляющих психоактивные вещества и алкоголь, по самообращению -2

человека (7,4%), по направлению ОДН-16 человек (59,2%) , по направлению с ЛПУ-2 (7,4%) и по направлению учебных заведений -7 человек (25,9%).

Важно, что профилактическая работа в Стерлитамаке ведется не только работниками наркологической службы и работниками отдела образования, но и к этой работе подключается молодежь (волонтерское движение), ведь каждый человек должен осознавать последствия употребления наркотиков и стараться бороться с ними.

«Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предают, но только с их молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство» – так писал в довоенные годы Бруно Ясенский.

Стоит задуматься над этими словами. Почему же борьба с наркоманией не дает эффективных результатов?

Потому что бороться нужно не только с наркодельцами и не только за то, чтобы вывести наркомана из состояния абстинентного синдрома, но и с причинами, порождающими стремление к употреблению наркотиков.

Общество должно повернуться лицом к проблеме наркомании, выработать не только тактику борьбы, но и определить стратегическую линию.

Итак, подведем итоги размышлений о наркомании.

1. Информация обогатила мои знания и я стал лучше понимать опасность данного яда и представляю себе, в чем коренятся подлинные истоки порочного пристрастия. Появилась уверенность, что человечество не беспомощно перед этим оружием.

2. Эти знания по данной проблеме я использовал в беседах по профилактике употребления спайса на классных часах в своей группе. Подготовил материал для проведения тренингов. В ходе работы я опробовал новые методы и приемы обработки материала, такие как анкетирование, анализ статистических документов, проведение тренингов и т.д.

3. В ходе своей исследовательской работы я выяснил, что как в стране, так и в республике существуют различные медицинские центры, в которых специалисты могут оказать квалифицированную помощь. Такая служба существует и в нашем городе.

4. Гипотеза, выдвинутая в начале работы, подтвердилась. В результате внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической зависимости (в моей работе это тренинги и беседы) у студентов формируются установки на неприятие наркотических веществ.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СУИЦИДАЛЬНЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ УИС

Бибенин А.В.

Самарский юридический институт ФСИН России, г. Самара

Рост числа профессиональных стрессов и сопутствующих им заболеваний напрямую связан с тотальной информатизацией и ускорением деловых процессов. После повсеместного внедрения информационных технологий в 2,5 - 3 раза увеличился объем данных, которые сотруднику необходимо обработать в течение дня. А ведь на основании этих данных зачастую необходимо принимать решения!

Синдром профессионального выгорания определяется как одно из проявлений длительного рабочего стресса, а также некоторых видов профессионального кризиса. Возникает он в результате накопления отрицательных эмоций при отсутствии соответствующей "разрядки", что приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Понятие "профессиональное выгорание" появилось относительно недавно. Впервые его ввел в 1974 г. американский психиатр Герберт Фрейденбергер для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые работают в системе "человек - человек", интенсивно и тесно

общаются с клиентами (пациентами) в эмоционально "нагруженной" атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Профессор психологии Калифорнийского университета Кристина Маслач и ее коллеги разработали научный подход к изучению проблемы профессионального выгорания. Они представили его как трехкомпонентную систему, которая включает:

- эмоциональное истощение (снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение);

- деперсонализацию (деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим);

- редукцию личных достижений (тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим).

Наукой давно доказано, что без стресса живое существо погибает, но слишком частое пребывание в стрессовых ситуациях токсично для человеческой психики. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный преходящий эпизод, а долговременный процесс. "Выгорающий" человек начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность личной жизнью. Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой, осложненная напряженными эмоциональными контактами, ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и в результате - к серьезным заболеваниям. Поэтому трудоголики, готовые выкладываться по 24 часа в сутки, отдаваться работе без остатка, без перерывов, выходных и отпусков, - первые кандидаты на полное психологическое выгорание, приводящее в результате к ранней смертности.

Постепенное формирование симптомов профессионального выгорания у работников может привести к своеобразному профессиональному

выгоранию целой организации. Сигналами здесь являются одинаковые психоэмоциональные симптомы у многих работников и характерные поведенческие проявления. Как правило, в большинстве случаев это связано с общим пессимистичным настроем, недовольством результатами работы (определенными событиями), высказываемым сотрудниками. Теряется вера и надежда на возможность что-то изменить собственными силами.

К сожалению, некоторые руководители склонны аргументировать подобные проявления плохой подготовкой и личностными особенностями. На самом деле этот синдром возникает как результат действия многих факторов: окружение, в котором приходится работать, полученное образование, условия труда и личностные моменты. К этому можно добавить боязнь потерять работу или стабильный заработок. И не всегда человек, страдающий от выгорания, способен увидеть себя со стороны и понять, что происходит.

Различные характеристики организационной среды, такие как кадровая политика, график работы, характер руководства, система вознаграждений, социально-психологический климат и т.п., могут влиять на развитие стресса на рабочем месте и, как следствие, выгорания. Среди причин, которые наиболее отрицательно влияют на деятельность работников и приводят к их профессиональному выгоранию, можно назвать:

- жесткую регламентацию времени работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения;
- вкладывание в работу значительных личностных ресурсов при отсутствии или недостаточности признания и положительной оценки со стороны руководства, коллег, общества;
- недостаток условий для самовыражения личности на работе, особенно в случаях, когда такие попытки не поощряются, а завуалированно или открыто ограничиваются;
- напряженность и конфликтность в профессиональной среде, отсутствие поддержки со стороны коллег и наличие постоянной критики;

- совместная работа и привлечение "не мотивированных" к такой деятельности лиц, определенные неудачи в профессиональной сфере или отсутствие заметных результатов в течение продолжительного периода;

- отсутствие возможности дальнейшего обучения и профессионального совершенствования;

- монотонность деятельности;

- наличие нерешенных конфликтов в личной жизни.

Все эти факторы приводят к возникновению стресса. Можно выделить несколько видов стресса в процессе трудовой деятельности:

- рабочий стресс, возникающий из-за причин, связанных с условиями труда, организацией рабочего места;

- профессиональный стресс, связанный с самой профессией, родом или видом деятельности;

- организационный стресс, возникающий вследствие негативного влияния на работника особенностей организации.

Чтобы оценить свое эмоциональное состояние и возможное наличие симптомов профессионального выгорания, необходимо иметь о них четкое представление. Все эти симптомы можно разделить на три группы: психофизические, социально-психологические, поведенческие.

Современные исследования определили, что формирование у работника синдрома профессионального выгорания проходит три основные стадии. На первой стадии расстройство происходит на уровне выполнения функций, независимого поведения. Сотрудник забывает в нужный момент слова, термины, факты внесения записей в реестры и т.п. Возникают перебои в выполнении простых двигательных действий (систематический ошибочный набор букв на клавиатуре компьютера или замена одних букв другими при написании вручную). Эти действия иногда воспринимаются спокойно или могут вызвать иронию, однако они являются тревожными сигналами, которые в большинстве случаев игнорируются. В зависимости от характера деятельности, степени нервно-психической нагрузки, индивидуально-

психологических особенностей первая стадия может формироваться в течение 3 - 5 лет с начала определенной деятельности.

На второй стадии снижается заинтересованность в работе, потребность в общении (в том числе за пределами работы). Растет апатия, недовольство. Становятся заметными негативные психофизиологические проявления, такие как головная боль, увеличение систолического давления, боли в области поясницы и т.п. У таких сотрудников повышается раздражительность, они чаще переносят заболевания дыхательных путей. Период формирования данной стадии в среднем - от 5 до 15 лет.

Третья стадия - непосредственно личностное выгорание. Характеризуется полной потерей интереса к работе и жизни в целом, эмоциональным опустошением, отсутствием жизненных сил. Человек старается как можно больше общаться с животными, уединяться. Могут появляться суицидальные мысли, которые в отдельных случаях претворяются в жизнь. Усиливаются отрицательные психосоматические проявления и расстройства, о которых речь пойдет далее. Эта стадия формируется в течение 10 - 20 лет.

Для профилактики профессионального выгорания целесообразно применять комплекс мер.

1. Следует использовать "технические перерывы" - это необходимо для психического и физического благополучия. Стоит ненадолго переключаться на другие интересные темы во время рабочего дня, если есть такая возможность.

2. Необходимо освоить пути управления стрессом, обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях. Системы личностного роста и саморазвития фактически направлены на то, чтобы сделать человека более устойчивым к стрессу, научить его быстро находить эффективные выходы в экстремальных и сложных ситуациях.

3. Большое значение имеют повышение квалификации, создание условий для профессионального роста. Одним из эффективных способов

профилактики профессионального выгорания является обмен информацией с представителями других служб, что дает более широкое мироощущение. Системы личностного роста предполагают совершенствование не только в профессиональном плане - они развивают кругозор, а также помогают человеку обрести индивидуальное личностное самовосприятие и самоуважение.

4. Следует сокращать ненужную конкуренцию в коллективе, особенно среди сотрудников, непосредственно работающих в команде. С точки зрения систем личностного роста весьма полезно избавиться от чувства собственной важности и понять, что все люди равны и нет никого лучше или хуже кого-либо.

5. Необходимо поддерживать хорошую физическую форму: придерживаться правил здорового отдыха и сбалансированного питания, заниматься физическими упражнениями, не злоупотреблять алкоголем и другими энергетическими стимуляторами.

6. Нагрузки должны быть рассчитаны и разумно распределены (принцип постановки целей и приоритетов). Надо учиться переключаться с одного вида деятельности на другой (принцип гибкости и текучести), проще относиться к конфликтам на работе и в быту, не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

7. Для повышения эффективности необходимо, чтобы увлечения и занятия вне работы носили системный характер. Системность дает чувство стабильности и уверенности - именно это помогает преодолеть стресс.

При большой нагрузке на работе важно установить безопасный для нервной системы уровень напряжения. Тогда профессиональное выгорание будет поставлено под контроль или его вовсе удастся избежать.

Разработка профилактических стратегий помощи "выгорающим" сотрудникам представляется весьма важной и перспективной для сохранения кадрового потенциала любой организации. Качество трудовой жизни можно повысить, изменив любые организационные параметры, влияющие на

персонал. Такие меры включают участие в вопросах руководства, подготовку руководящих кадров, программы управления продвижением по службе, обучение работников методам более эффективного общения и поведения в коллективе. Все эти средства направлены на то, чтобы дать сотрудникам дополнительные возможности для удовлетворения своих активных личных нужд при одновременном повышении эффективности деятельности организации.

Руководство ФСИН России уделяет постоянное внимание оздоровлению социально-психологического климата в коллективах сотрудников, предупреждению различных видов чрезвычайных происшествий, среди которых особую обеспокоенность вызывают случаи гибели личного состава и суицидов сотрудников.

Всего за 2010 год зарегистрировано – 104 случаев гибели, из них – 43 самоубийства.

Наибольшее число погибших сотрудников в минувшем году зарегистрировано в Архангельской области – 12 сотрудников; Владимирской области – 15; Свердловской области – 14; Республике Татарстан, Волгоградской области – по 11 сотрудников; Нижегородской и Кемеровской областям – по 10 сотрудников.

Преобладающее количество гибели сотрудников УИС произошло в результате ДТП – 35 % случаев; суицидов – 41 %; преступных действий – 9 %; несчастных случаев – 10 % (отравления угарным газом, утопления и др.).

Анализ чрезвычайных происшествий среди личного состава показывает, что большая их часть совершалась вне службы и не связана с профессиональной деятельностью. Семейно-бытовые конфликты и употребление алкоголя во время досуга стали предпосылкой гибели в половине случаев от общего числа погибших.

Вызывает тревогу тот факт, что чаще всего гибнут сотрудники в возрасте до 35 лет – 78 %; в возрасте 35-40 лет – 8 %; свыше 40 лет – 14 %.

Более 60 % погибших сотрудников относились к категории рядового и младшего начальствующего состава.

За 2010 год среди личного состава УИС совершено 43 суицида, что на 8 случаев больше, чем в 2009-году (АППГ-35).

Больше всего самоубийств, как и в прошлом году, совершено в ГУФСИН России по Челябинской области (5)

По 3 суицида совершено сотрудниками – в Республике Татарстан и Свердловской области, по 2 – в Кировской, Оренбургской, Рязанской, Саратовской и Тульской областях.

По 1 суициду совершено в Республиках Карелия, Саха (Якутия), Тыва, Забайкальском, Краснодарском, Пермском, Приморском и Ставропольском краях, Амурской, Архангельской, Владимирской, Вологодской, Иркутской, Калининградской, Костромской, Нижегородской, Новосибирской, Омской, Ростовской, Самарской, Томской областях, Еврейской автономной области.

В 57 (72%) территориальных органах и образовательных учреждениях ФСИН России суицидов в 2010 году не допущено.

Средний уровень суицидов среди сотрудников УИС на 1000 человек в 2010 году составил 0,17 (в 2009 году – 0,13).

Наибольший уровень суицидов в расчете на 1000 человек, не считая нулевого, в Пермском крае (0,12), Иркутской (0,17), Архангельской (0,18), Нижегородской (0,18), Новосибирской (0,18) и Ростовской (0,18).

На протяжении двух последних лет не допущено суицидов в республиках Адыгея, Кабардино-Балкария, Марий-Эл, Хакасия, Удмуртской и Чувашской республиках; Хабаровском крае; а также в Брянской, Магаданской, Мурманской, Псковской, Пензенской областях и г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Это указывает на то, что в данных территориальных органах и их подразделениях проводится целенаправленная работа с личным составом по профилактике суицидов и оптимизации морально-психологического климата в коллективах.

подавляющее большинство самоубийств совершено через повешение

(83 %). Как правило, самоубийства совершались по месту проживания. По месту службы совершил суицид 1 сотрудник. Это указывает на необходимость осуществления постоянного контроля за поведением сотрудников на службе, осуществление психопрофилактических мероприятий с сотрудниками «группы риска».

Наибольшее количество самоубийств совершено сотрудниками: исправительных колоний – 27 случаев; следственных изоляторов – 9; ВК – 2; ГУФСИН (УФСИН) – 2; управлений (отделов) по конвоированию – 2; тюрем – 2; ЛИУ – 1. В образовательных учреждениях фактов суицида не зарегистрировано.

Изучение информации, поступившей из территориальных органов, позволило выявить основные социально-демографические, профессиональные и характерологические особенности личности суицидентов.

Период наибольшего суицидального риска приходится в основном на молодых сотрудников, возраст которых составляет 20-35 лет (около 50 %).

Большинство самоубийств в подразделениях УИС России совершено сотрудниками службы охраны – 44% (АППГ – 30%); сотрудниками отделов режима и безопасности – 18% (АППГ – 13%); сотрудниками управлений – 5%. В остальных случаях суициды совершены сотрудниками других служб. В отличие от АППГ не отмечено суицидов среди сотрудников медицинского и воспитательного отделов.

В большинстве случаев стаж профессиональной деятельности суицидентов составлял: от 1 до 3 лет – 16% (АППГ – 26%); от 3 до 5 лет – 9%; (АППГ – 10%) от 5 до 10 лет – 37% (АППГ – 30%); от 10 до 15 лет – 30% (АППГ – 23%); свыше 15 лет – 7% (АППГ – 3%).

Вместе с тем, в 2010 году наблюдается благоприятная тенденция сокращения числа суицидов молодых сотрудников (особенно на 1 году службы). По сравнению с предыдущим годом на первом году службы случаев суицида не зарегистрировано (АППГ – 7 %).

Среди совершивших самоубийство преобладали семейные сотрудники, имевшие детей – около 60 %, разведены или проживали отдельно – 23 %. Анализ статистических данных и материалов расследования самоубийств показывает, что основной причиной деструктивного поведения сотрудников УИС являются семейно-бытовые конфликты, так как половине случаев самоубийства сотрудников УИС совершены вследствие семейных разногласий.

Одной из наиболее распространенных причин, сопутствующей совершению суицидов сотрудниками УИС, является злоупотребление спиртными напитками. В этом году наблюдается благоприятная тенденция по снижению числа случаев совершения самоубийств либо в состоянии алкогольного опьянения, либо после употребления спиртного до 30 % (АППГ – 40 %).

В большинстве случаев самоубийства обусловлены рядом взаимодействующих факторов:

1) объективные причины и условия развития ситуации, предшествовавшей совершению суицида (чаще - материальные и бытовые условия жизни сотрудников);

2) неудовлетворенность сложившейся ситуацией и восприятием жизненных трудностей, как непреодолимых;

3) фоновое психоэмоциональное состояние сотрудников (утомление и раздражительность, беспокойство и тревога, фрустрация и стресс, подавленное настроение и депрессия и т.д.);

4) индивидуальные личностные особенности (тревожность, импульсивность, повышенное чувство ответственности).

Необходимо отметить основные психологические условия, способствовавшие совершению суицидов сотрудниками УИС: прием на службу сотрудников с психологическими противопоказаниями; профессиональная деформация (психическое истощение как следствие напряженности профессиональной деятельности); семейные конфликты;

злоупотребление спиртным и развитие на фоне длительной алкоголизации патологических изменений личности.

В качестве примера приема на службу сотрудника с явными противопоказаниями к служебной деятельности можно привести следующий случай. *Младший инспектор отдела по конвоированию ГУФСИН России по Челябинской области «Г», 1989 г.р. при приеме на службу по заключению ЦПД «не рекомендован». Факторами риска данного заключения являлись: низкий уровень интеллекта, трудности социальной адаптации, эмоциональная незрелость, высокий уровень тревожности. Беспокойство, мнительность, импульсивность, склонность к необдуманным поступкам. Был поставлен на учет в группу повышенного внимания. Стаж в УИС – 1 год 10 месяцев. Совершил суицид в декабре 2011 года.* Этот пример свидетельствует о крайней безответственности руководителей, нарушении исполнения документов ФСИН России, регламентирующих профессионально-психологический отбор на службу в УИС.

Вместе с тем, по результатам статистической отчетности за 2010 год отмечается снижение на 10 % уровня приема на службу сотрудников с заключением ЦПД «рекомендован условно». Данный показатель составил 23 % (АППГ – 33 %). Руководством ФСИН России, отделом организации психологической работы с личным составом управления кадров ФСИН России осуществлен ряд мер, направленных на исключение случаев приема на службу сотрудников с противопоказаниями к службе в УИС.

Следует отметить, что система мер по профилактике суицидов должна охватывать не только личный состав пенитенциарных учреждений, но и членов их семей. Руководителям необходимо поддерживать работу общественных формирований, практиковать проведение культурного семейного досуга, поощрять работу психологов по организации и проведению психокоррекционных мероприятий в рамках семейного подхода, интересоваться аспектами личной и профессиональной жизни сотрудников, проявлять внимание и заботу.

Рекомендуется также осуществление развивающей деятельности в индивидуально-личностной сфере сотрудника, предполагающей активное участие психолога в процессе формирования и коррекции способов психической саморегуляции, стилей индивидуального реагирования сотрудника на стрессогенные факторы семейного и служебного происхождения. Эти меры будут способствовать оптимизации процессов адаптации сотрудника к психотравмирующим факторам.

В качестве примера влияния на поведение сотрудника целого комплекса причин (алкоголизация; наличие посттравматического синдрома; финансовые трудности, семейно-бытовые конфликты, суицид друга в анамнезе) можно привести следующий случай. *Так, младший инспектор отдела безопасности, старший сержант внутренней службы УФСИН России по Костромской области «К», в УИС с 2002 года. Был женат, имел троих детей. Причислен к «группе риска» как склонный к употреблению алкоголя. В последнее время жаловался на головные боли, которые были последствием черепно-мозговой травмы, злоупотреблял алкоголем. В семье были постоянные конфликты, причиной которых являлись алкоголизация «К» и финансовые проблемы. Психологом подразделения проводилась постоянная работа. «К» совершил суицид через повешение в июле 2010 года в состоянии алкогольного опьянения.* В данном случае причинами суицида стали: длительная психотравмирующая ситуация, наличие целого ряда неблагоприятных факторов, которые усугубились чрезмерным потреблением алкоголя.

Анализ материалов служебных расследований показывает, что в ряде случаев совершению суицида предшествовали явные признаки кризисной ситуации, эмоционального выгорания и имели место ярко выраженные личностные особенности сотрудников, нуждавшиеся в коррекции. *Так, начальник отдела охраны ФБУ УЧ-398/1 ГУФСИН России по Ростовской области капитан внутренней службы «Т», в УИС с августа 1999 года. По заключению ЦПД при приеме на службу выявлены индивидуально-*

личностные особенности «неустойчивая самооценка, колебания уровня активности, раздражительность, несговорчивость, стремление к доминированию». Вместе с тем, по результатам последнего психологического обследования в марте 2010 года отмечена подверженность влиянию случая, средний уровень самоконтроля. Со слов отца «Т» в последнее время он постоянно жаловался на усталость от работы, неоднократно высказывал мысли об увольнении или переводе на низестоящую должность. После чрезвычайного происшествия в учреждении (побега осужденного) «Т» неоднократно вызывали в прокуратуру. В связи с этим в начале июня 2010 года психологом подразделения в процессе очередного психологического обследования были отмечены «повышенная тревожность, обеспокоенность, острое переживание служебных проблем». С «Т» проводилась постоянная психокоррекционная работа. 28.06.2010 года «Т» совершил суицид через повешение. Психологическими причинами, приведшими к трагедии, явились: социальная дезадаптация, невозможность самостоятельно справиться с психотравмирующей ситуацией на службе (угроза личностному и профессиональному авторитету), рост психоэмоциональной напряженности вследствие недостаточной устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней социальной среды и ближайшего окружения

Так же, как и в вышеописанном случае, при анализе причин суицидов среди сотрудников УИС нередко имеют место признаки профессиональной деформации. Снижение профессиональной мотивации, неспособность справляться с собственными переживаниями и кризисными ситуациями тесно связаны с неадекватными формами психологической защиты и чрезмерным психоэмоциональным напряжением. В этой связи целесообразно организовать комплексную работу с сотрудником с участием психолога, психотерапевта, работников кадрового аппарата, непосредственного руководителя.

Следует отметить, что значительное число суицидов зарегистрировано

в тех территориальных органах – Республика Татарстан (75 место в общероссийском рейтинге), Оренбургская область (76), Рязанская область (78), – где психологическая служба слабо развивается. Становится закономерным, что там, где уделяется недостаточное внимание со стороны руководства к организации психопрофилактических мероприятий – суициды совершаются чаще.

Таким образом, чем выше уровень развития коллектива, взаимопомощи, взаимоподдержки и взаимной требовательности, тем меньше вероятность чрезвычайных происшествий среди личного состава.

Следует отметить, что служебные проверки по фактам суицидов проводятся часто формально, без выявления истинных причин и условий случившегося. Психологи к участию в расследовании привлекаются крайне редко. Заключение по материалам служебной проверки по фактам суицидов составляются без глубокого анализа личностных особенностей суицидента и выявления психологических причин происшествия, что в свою очередь приводит к снижению вероятности установления истинных причин самоубийства и затрудняет их профилактику. Неполно и формально представлены материалы из Г(УФСИН) России по Свердловской и Челябинской областям,

В этой связи следует отметить начальников психологической службы Г(УФСИН) России по Архангельской, Калининградской и Тульской областям, своевременно и на высоком профессиональном уровне представивших материалы по фактам суицидов, где не только грамотно отражается событие, но и осуществляется подробный психологический анализ причин самоубийства сотрудника. Это позволит в дальнейшем совершенствовать комплекс профилактических мероприятий по предотвращению суицидов.

В связи с вышеизложенным, встает вопрос об осуществлении комплексного подхода к вопросам воспитания и профилактики чрезвычайных происшествий среди персонала подразделений

территориальных органов ФСИН России. Эффективное взаимодействие разных служб и отделов, активная воспитательная работа и качественное психологическое сопровождение – все это позволит своевременно осуществлять профилактические мероприятия.

Важной предпосылкой успешной психологической работы является материально-техническая база, наличие оборудованных помещений для групповой психологической работы с сотрудниками.

В этой связи необходимо усиление внимания руководителей территориальных органов ФСИН России к обеспечению необходимых условий для психопрофилактической работы с личным составом.

Для более эффективного психологического обеспечения личного состава и своевременного предупреждения крайних форм деструктивного поведения и чрезвычайных происшествий среди сотрудников УИС, целесообразно:

1. Психолого-педагогическое и правовое просвещение сотрудников по различным вопросам личной безопасности в условиях повседневной жизни и профессиональной деятельности.

В число мер профилактики безопасного поведения входят:

- изучение и усвоение существующих нормативных правовых документов, регламентирующих безопасную профессиональную деятельность сотрудников в штатных и нештатных ситуациях;

- проведение предварительных инструктажей и занятий с личным составом, участвующим в разрешении штатных ситуаций или действующих в условиях предельных трудностей;

- стимулирование руководством структурных подразделений интереса сотрудников к вопросам обеспечения безопасности, предотвращения опасных ситуаций, происшествий, несчастных случаев и др.

2. Повышение уровня специальной психологической подготовленности личного состава к действиям в опасных ситуациях и напряженных условиях деятельности должно включать:

- изучение и всесторонний анализ руководителями структурных подразделений причин и условий, предшествовавших случаям гибели сотрудников;

- обучение сотрудников приемам оказания неотложной медицинской и психологической помощи;

- регулярное проведение индивидуальных и групповых бесед; лекций; семинаров, практических занятий; тренингов; деловых и ролевых игр; овладение методами снятия психоэмоционального напряжения и т.д.;

- осуществление психологического консультирования сотрудников, оказавшихся в кризисной жизненной ситуации;

- проведение занятий в рамках служебной и профессиональной подготовки, направленных на эффективную организацию наставничества и психолого-педагогических мероприятий с молодыми сотрудниками.

Выполнение данных мер будет способствовать предотвращению потерь среди сотрудников УИС и улучшения условий их профессиональной деятельности.

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ТРУДОВЫХ ПРАВ ОСУЖДЕННЫХ

Бибенина В.С.

Научный руководитель: Марченко Д.Э.

Самарский юридический институт ФСИН России, г. Самара

В настоящее время в свете гуманизации уголовно-исполнительной системы, все большее внимание уделяется выделению прав и законных интересов осужденных. Так, Концепция развития УИС до 2020 года устанавливает соответствие и соблюдение прав и законных интересов осужденных международным стандартам и в сфере трудовой деятельности и профессиональной подготовки. За последнее время были расширены трудовые права осужденных, включающие предоставление им права на отпуск с выездом из исправительного учреждения к близким родственникам,

пенсионное обеспечение, обеспечение полной заработной платой, трудовой стаж, необходимый для начисления пенсии.

Правовое положение осужденных в сфере труда вытекает из гарантированной Конституцией РФ свободы труда, с учетом правоограничений, установленных уголовно-исполнительным законодательством. В соответствии со ст. 103 УИК кодекса РФ каждый осуждённый к лишению свободы обязан трудиться. Однако, осужденные к лишению свободы, несмотря на специфичность своего правового статуса, остаются обладателями трудовых прав, имеющих свои особенности.

Проведем анализ трудовых прав лиц, содержащихся в исправительных учреждениях. На основании анализа научной литературы мы выделили следующие трудовые права осужденных:

- право на выбор рода занятий и профессии;
- право на обеспечение заработной платой;
- право на благоприятные и безопасные условия труда;
- право на отдых и отпуска.

Ч. 1 ст. 37 Конституции установлено, что каждый имеет право свободно распоряжаться своими способностями к труду, выбирать род деятельности и профессию. Однако для осужденных в местах лишения свободы данное право ограничено в силу обязанности их нахождения в пределах территории исправительного учреждения. В исправительных учреждениях ограниченность профиля производственной базы в большинстве случаев не совпадает с теми видами труда и специальностями, которыми владеют осужденные, что делает невозможным применение для них полной свободы трудового договора. Однако, несмотря на столь значительное ограничение, право лиц данной категории на выбор рода деятельности и профессии все же обеспечено целым рядом мер, которые заключаются в бесплатном профессиональном обучении осужденных, повышении трудовой квалификации и обучении новым специальностям, создании рабочих мест на собственных производствах учреждений,

исполняющих наказания, в привлечении осужденных к труду на объектах предприятий, не входящих в уголовно - исполнительную систему и расположенных как на территории исправительных учреждений, так и за их пределами.

Последний пункт составляет трудности осуществления, которые выражаются в нежелании работодателей привлекать осужденных к труду на объектах предприятий, не входящих в уголовно - исполнительную систему. Сегодня редкий работодатель открывает двери для бывших осужденных, равно как и лиц, находящихся в местах лишения свободы. И, хотя практически все они могут и хотят работать, предприниматели не спешат заключать с ними трудовые договоры. Для многих работодателей не привлекательно, заключать сделки с лицами, имеющими в документах отметку о пребывании в местах не столь отдаленных. На наш взгляд для привлечения субъектов частного предпринимательства к сотрудничеству с предприятиями уголовно-исполнительной системы необходимо предоставлять налоговые льготы для организаций различных форм собственности. Как один из выходов из проблемы можно было бы освободить предприятия от уплаты регионального налога на имущество организаций в отношении имущества, используемого в целях расширения действующих или создания новых производств с участием труда осужденных.

Так же соглашаемся с мнением С. В. Хевролина, который предлагает внести изменения в уголовно-исполнительное и налоговое законодательство РФ. В частности, часть 1 статьи 103 Уголовно-исполнительного кодекса Российской Федерации дополнить абзацем 2 следующего содержания: «Налогообложение предприятий, организаций любых организационно правовых форм, предоставляющих рабочие места лицам, осужденным к лишению свободы, регулируется согласно налоговому законодательству».

Часть 1 статьи 145 Налогового кодекса Российской Федерации нужно дополнить абзацем 2 следующего содержания: «Организации и

индивидуальные предприниматели имеют право на освобождение от исполнения обязанностей налогоплательщика, связанных с исчислением и уплатой налога на добавленную стоимость, если они предоставляют рабочие места лицам, осужденным к лишению свободы».

Рассмотрим следующее право осужденных на обеспечение заработной платой. В соответствии со ст. 105 УИК РФ осужденные к лишению свободы имеют право на оплату труда в соответствии с законодательством РФ о труде. Размер оплаты труда осужденных, отработавших полностью определенную на месяц норму рабочего времени и выполнивших установленную для них норму, не может быть ниже установленного минимального размера оплаты труда. Федеральным законом от 19.06.2000 № 82-ФЗ «О минимальном размере оплаты труда» минимальный размер оплаты труда с 1 января 2015 года установлен в сумме 5 965 рублей в месяц.

Если осужденный трудится повременно – заработок ему начисляется соответственно отработанному времени. Если работа сдельная – пропорционально выполнению нормы выработки. Со всех доходов осужденного – будь то зарплата, пенсия, иные поступления на лицевой счет – производятся удержания, в первую очередь – по исполнительным документам, а затем – на питание, одежду, лечение и «коммунальные» платежи. В итоге на счету работоспособного осужденного остаются 25% дохода, а на счетах пенсионеров, инвалидов первой и второй групп, беременных женщин и несовершеннолетних – 50%.

Приведем пример, осужденного, повременно работающего пекарем в ИК-16 г. Салават РБ. Его оклад составляет– 3 339 рублей, за ночные – 569 рублей, вредные условия работы – 267 рублей, надбавка уральского коэффициента – 626 рублей, МРОТ – 752 рублей. Всего начислено – 5 554 рубля. Из них ушло на удержания: НДФЛ – 722, иски – 3 443, алименты – 0, коммунально-бытовые условия – 365, за питание – 911. На лицевой счет осужденному зачислили – 111 рублей.

Все перечисленные вычеты производятся только в том случае, если на лицевой счет осужденного поступают какие-то средства. Если же он не работает, не получает пенсию, не имеет родственников, которые могли бы пополнять его счет, вычеты не производятся. Из приведенного примера видно, что сумма, которая остается на лицевом счету у осужденного, ниже 200 рублей, что вполне объясняет нежелание большинства из них работать на производстве ИУ. Считаем, что необходимо создать механизм, который мог бы стимулировать осужденных к труду. В связи с осложнением экономической ситуации в стране повышения зарплаты осужденным как стимулирующего средства представляется невозможным. Поэтому предлагаем вновь ввести забытую советскую систему зачета рабочих дней в срок отбытого наказания. Которая выглядела бы следующим образом: осужденным, которые отбывают наказания за тяжкие и особо тяжкие преступления, применять зачет по отбытию не менее $\frac{1}{2}$ срока наказания, осужденным за преступления небольшой и средней тяжести – одновременно с началом работы. Исчисления производить след образом: зачет двух дней работ за три дня срока лишения свободы или принудительных работ без содержания под стражей.

Применять зачеты рабочих дней к осужденным, систематически выполняющим производственные нормы выработки и соблюдающим установленный режим содержания.

Не распространять их использование на лиц, осужденных к пожизненному лишению свободы или совершивших особо тяжкие преступления, прежде всего против жизни и здоровья, а также против половой неприкосновенности и половой свободы личности.

Еще одной проблемой является неосведомленность осужденных с составными частями заработной платы, причитающейся им за соответствующий период, о размерах и основаниях произведенных удержаний, а также об общей денежной сумме, подлежащей выплате. Информирование осужденных в учреждениях по этому вопросу происходит

на личном приеме, который проводится работниками бухгалтерии учреждения. Чаще же осужденные судят о размере своей заработной платы по сумме денежных средств, имеющих на их лицевом счету, когда отовариваются в магазине учреждения. Оплата труда осужденных регулируется ст. 105 УИК РФ. Но в данной статье, как и в УИК в целом, не указано, каким образом происходит уведомление работающих осужденных о размере начисленной заработной платы.

Следующее право – право на благоприятные и безопасные условия труда. Работающие осужденные имеют право на труд в условиях, отвечающих требованиям безопасности и гигиены. В соответствии с ч. 1 ст. 104 УИК РФ правила охраны труда, техники безопасности и производственной санитарии устанавливаются законодательством Российской Федерации о труде. Необходимо отметить, что вопросы охраны труда являются приоритетными в деятельности органов и учреждений УИС, однако проблем в этой области немало. Прежде всего, необходимы капитальный ремонт промышленных зданий и сооружений, замена устаревшего технологического оборудования (износ основных фондов в УИС составляет сегодня свыше 70%).

Право на отдых и отпуска. На основании п. 4 ст. 104 УИК РФ, работающие осужденные имеют право на ежегодный оплачиваемый отпуск: продолжительностью 18 рабочих дней; 12 рабочих дней – для отбывающих лишение свободы в иных исправительных учреждениях. Указанные отпуска предоставляются с выездом за пределы исправительного учреждения или без него в соответствии со ст. 97 Кодекса. Согласно ст. 97 УИК РФ, разрешение на выезд за пределы исправительного учреждения дается начальником исправительного учреждения с учетом характера и тяжести совершённого преступления, отбытого срока, личности и поведения осужденного.

Мы считаем, что стоит внести некоторые коррективы в предоставление осужденным отпусков с выездом за пределы ИУ. Нам представляется, что п. б) ч. 1 ст. 97, который регламентирует предоставление длительных выездов

осужденным на время ежегодно оплачиваемого отпуска или на этот же срок осужденным, не обеспеченным работой следует исключить из УИК РФ, и оставить только краткосрочные выезды для решения неотложных проблем, возникающих у осужденных, для профилактики побегов. Но данные выезды предоставлять осужденным в зависимости от состава их преступления, например, таким осужденным которые отбывают наказание за: бандитизм, грабеж, разбой, вымогательство и умышленное убийство – ограничить предоставление выездов.

Подводя итог, хотелось бы привести статистику трудоустроенных осужденных. В учреждениях уголовно-исполнительной системы по состоянию на конец 2014 года на оплачиваемых работах было трудоустроено свыше 213 тыс. осужденных (в 2013 году – 212 тыс.). Вывод осужденных на оплачиваемые работы составило 40% их среднесписочной численности (в 2013 году – 37%). Среднедневная заработная плата работающих осужденных в сравнении с 2013 годом выросла на 11,6%, с 195,5 рублей до 218,6 рублей. Увеличение доли государственных и муниципальных заказов для территориальных органов ФСИН России (в 2014 году – 131,1 млн рублей; в 2013 году – 112,1 млн рублей) позволило дополнительно трудоустроить около 1 500 осужденных.

В процессе исследования мы столкнулись с рядом проблем, например, с тем, что в законодательстве нет конкретного указания на трудовые отношения осужденных в сфере труда, что представляло трудности при их определении. Приходилось ссылаться на другие источники, и искать их закрепления в них. Однако, ни в Трудовом кодексе РФ, ни в УИК РФ, ни в иных нормативно-правовых актах нет прямого (четкого, исчерпывающего) определения природы таких отношений, а также способа, сферы и объема применения к ним норм трудового законодательства. В качестве решения этой проблемы предлагаем создать нормативный акт, который бы регламентировал все вопросы осужденных в сфере труда, и включал предложенные в данной статье коррективы и предложения.

Список литературы

1. Машнина Е. В. Проблема реализации права осужденных граждан на труд в местах лишения свободы // Вестник Челябинского государственного университета. - 2009. - № 15 (153). - С. 107–110.
2. Зубков А. И. Социально-правовые, экономические и воспитательные проблемы труда осужденных в условиях развития рыночных отношений // Проблемы труда осужденных в условиях становления рыночной экономики: материалы науч.-практ. семинара. Домодедово, 1996. - С. 26.
3. Машнина Е. В. Проблема реализации права осужденных граждан на труд в местах лишения свободы // Вестник Челябинского государственного университета. - 2009. - № 15 (153). - С. 107–110.
4. Хевролина С. В. Проблемы экономической эффективности организации труда осужденных к лишению свободы на предприятиях различных организационно-правовых форм, расположенных вне территории исправительного учреждения. - Челябинск: Два комсомольца, 2011. - С. 202.
5. Оценка соблюдения прав человека в исправительных учреждениях Пермского края 2009-2010. – режим доступа: <http://control.prrc.ru/110215.shtml> (дата обращения 26.04.2015 г.)
6. Емельянова Е. В. Правовое положение несовершеннолетних, содержащихся в воспитательных колониях, в сфере труда // Вестник Академии управления МВД России. – 2009. - № 3. – С. 24-27.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Борисова К.В., Рычина М.С.

Научный руководитель: Кайниев А.А.

Уфимский топливно-энергетический колледж, г.Уфа

Основа здорового образа жизни – здоровое, сбалансированное питание. В наше время практически нет продуктов, в которых не содержались бы вредные для здоровья пищевые добавки в виде консервантов, красителей,

усилителей вкуса и запаха. Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом, поэтому цель нашей работы: исследование наиболее распространенных продуктов питания студентов на наличие в них опасных пищевых добавок.

Что нужно знать каждому, кто идет в магазин за продуктами? Каким продуктам питания отдавать предпочтение, а о каких забыть навсегда? Как же в такой ситуации обезопасить студентов?

В ходе работы мы рассказали о появлении пищевых добавок, ознакомились с понятием «Пищевые добавки», привели научные факты о вреде пищевых добавок. После чего провели анкетирование среди студентов ГАПОУ УТЭК, направленное на определение продуктов питания, наиболее часто употребляемых студентами в перерывах, после занятий, дома. Собрали материал о наличии пищевых добавок в продуктах питания и проклассифицировали пищевые добавки.

На здоровье человека влияет и такой фактор, как экология. На сегодняшний день Уфа входит в список городов с неблагоприятной экологией. Употребляя в пищу продукты с большим количеством добавок в такой экологической обстановке – мы очень рискуем своим здоровьем, поэтому после проведенного нами исследования, мы пришли к выводу, что здоровый образ жизни во многом зависит от качественного питания, а питание в свою очередь от сокращения искусственно – созданных компонентов в наших продуктах. «Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину», - Пифагор.

ВЛИЯНИЕ СМИ НА ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Буркина Н.Н.

Научный руководитель: Кудакеев Т.Х.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологию людей, порождая тревожность и напряжённость, озлобленность, жестокость и насилие. Тяжёлое экономическое положение страны привело наше общество к серьёзным трудностям и внутренним конфликтам, к значительному увеличению уровня распространённости и многообразия форм аморальных поступков, преступности и других видов отклоняющегося поведения.

Статистика свидетельствует о росте отклоняющегося поведения среди лиц различных социальных и демографических групп.[6;14]

Особенно трудно в этот период оказалось подросткам. Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.).

Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым, поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Резко возросла преступность среди молодёжи. .[6;14]

По сравнению с недавним прошлым, возросло число тяжких преступлений, обыденное сознание фиксирует увеличение конфликтов и фактов агрессивного поведения людей. На почве социальных противоречий возникают межгрупповые и межличностные конфликты. .[6;14]

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков. При этом тревожит факт увеличения числа преступлений против личности, влекущих за собой тяжкие телесные повреждения. Участились случаи групповых драк подростков, носящих ожесточённый характер .[6;14]

Цель данной работы – исследование влияние средств массовой информации на агрессивное поведение детей и подростков у мальчиков и девочек на разных стадиях подросткового возраста и из разных социальных

групп населения даёт необходимую ориентацию в характере сфер личности ребёнка развивающегося под воздействием различной микросреды и позволяет целенаправленно строить воспитательный процесс.

Думаю, что наиболее сильное влияние на увеличение уровня агрессии детей и подростков оказывают неконтролируемые цензурой агрессивные передачи и выступления в СМИ.

Задачи данной исследовательской работы:

- изучение научно-методической литературы по данной теме;
- организация диагностического эксперимента;
- оценка и анализ результатов полученных в ходе контрольного эксперимента.

Подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом [10; 280]. Подростковый возраст - период жизни человека от детства до юности (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и колоссальные достижения он обретает чувство взрослости, приходит к порогу юности.

По инерции детства большая часть подростков остро реагирует на свои восприятия, память, речи, мышление, старается придать им блеск и глубину. Они переживают радость приобщения к познанию. Моральные ценности, качества личности - самостоятельность, смелость, воля - также становятся для них объектом самовоспитания. Интенсивно умственно работая и столь же интенсивно бездельничая, подросток постепенно осознает себя как личность [8,347]. «Подросток - это один из самых недоступных для взрослого человека миров. Это мир, в котором нет логики взрослой жизни, непосредственности детства, где все краски и запахи жизни, весь ее вкус и аромат, именно все и весь, обрушивается на подростка как ливень. Последствия же ливня, как известно, бывают весьма неоднозначны - тут и

сломанные ветки, и вырванные с корнем деревья, и чистый воздух, и напоенная новой силой земля ...[7;531].

Подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов развития человека. Несмотря на относительную кратковременность (с 14 до 18 лет), он практически во многом определяет всю дальнейшую жизнь индивидуума.

Именно в подростковом возрасте преимущественно происходит формирование характера и других основ личности. Эти обстоятельства: переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, а также бурная гормональная перестройка организма – делают подростка особенно уязвимым и податливым к отрицательным влияниям среды.

При этом необходимо учитывать свойственное подросткам стремление высвободиться из-под опеки и контроля родных, учителей и других воспитателей. Нередко это стремление приводит и к отрицанию духовных ценностей и стандартов жизни вообще старшего поколения.

Широкое распространение видео и телепрограмм с сюжетами насилия и увлечение ими детей вызывают острую критику педагогов и социальных работников, которые считают, что сцены насилия на экране и фильмы ужасов делают ребенка более агрессивными и жестокими [3,104]. До сих пор идет жаркая дискуссия о том, оказывают ли на самом деле военные действия и сцены насилия, мерцающие на экране, огрубляющее действие на детей. Так статистика сообщает [3,108], что в наиболее популярных телевизионных программах на каждый час вещания приходится в среднем около девяти актов физической и восьми актов вербальной агрессии. Таким образом, даже ребенок, проводящий у телевизора, например, всего лишь два часа, видит за день в среднем свыше семнадцати актов агрессии. Поэтому не случайно эта тема в последнее время притягивает к себе все более пристальное внимание исследователей [3,117].

Одни ученые считают[4,39], что в видеофильмах ребенок бессознательно реализует определенные свои потребности и отреагирует

аффекты, чему во многом способствуют образы героев фильмов. Поэтому чрезмерное увлечение видео и телевидением возникает только у тех детей, которые испытывают затруднения в адаптации к действительности, и не могут решить их в реальной жизни.

В рамках теории социального научения [3,121], существуют противоположные данные, которые свидетельствуют о том, что переживания, вызываемые пассивным наблюдением агрессии и насилия, происходящих как на экране, так и в реальной жизни, ведут не к катарсическому эффекту, как предполагает теория влечения [3,123], а, наоборот, к возбуждению агрессии. Это мнение опирается на данных о том, что наблюдатель, особенно если он ребенок, проявляет тенденцию совершать те же самые действия, как и лицо, за которым он наблюдает. В частности указывается [3,127], что просто ожидание или сам просмотр сцен насилия по телевидению и в фильмах может увеличивать степень агрессивности. Было установлено [3,135], что зрители с высоким уровнем агрессивности в большей степени интересуются видео насилием, в то время как мало агрессивные поверхностно просматривают такие фильмы и не концентрируются на сценах подстрекательства и ответного насилия.

Кроме того, дети из семей, использующих различные способы социального подкрепления, по-разному воспринимают телепередачи агрессивного содержания. Дети, которые в семье чаще подвергаются наказания, во-первых, вообще больше смотрят телевизионные передачи, во-вторых, в качестве любимых передач они отмечают большое количество программ, в которых присутствует насилие, а в качестве любимых героев – телегероев, проявляющих враждебность и агрессию [38,38].

Посмотрев свою любимую остросюжетную программу, где герои иногда совершают агрессивные поступки, дети готовы сорваться и накинуться на любого, кого угораздило встретиться у них на пути. Судя по проценту положительных результатов в большинстве исследований, вероятность более яркого проявления агрессивных склонностей после просмотра подобных

материалов, скорее, всего, невелика. Более того, существует огромное количество факторов, влияющих на количество осуществленных агрессивных действий, так что воздействие любого из них по отдельности очень мала [3,146].

“Мне кажется, - писал К.Бюттер, - совсем непонятной вера многих представителей профессиональных кругов в то, что влияние военных игрушек, видеоигр и телевидения вообще можно считать единственной причиной агрессивного и насильственного поведения. Ведь перед лицом обострения жизненных проблем (безработица, нет социальной поддержки, одиночество) более убедительным мне кажется прямо противоположный вывод, что внутренняя агрессивность является следствием возрастающей агрессивности внешних, реальных отношений здесь и теперь. Кроме того, многие просто игнорируют индивидуальную историю жизни ребенка, играющего в военные игры, смотрящего телевизор: как будто до этого он никогда не сталкивался с реальным насилием, как будто он такой податливый человек, что достаточно лишь раз подвергнуть его соответствующим раздражителям с экрана, чтобы превратить в чудовище!» [4,56]

Во всяком случае, Улла Джонсон-Смарагди эмперически подтвердила прописную истину [15,48], что родители все еще представляют собой основную модель для поведения детей, то есть в плане потребления (в данном случае – выбор телепрограмм) поведение детей зависит от соответствующего поведения родителей (выбора ими телепрограмм). 6

Наше исследование содержало несколько этапов:

1. Выделение темы предварительное определение проблемы исследования.
2. Подбор и анализ литературы .
3. Уточнение проблемы, целей и задач исследования.
4. Подбор психодиагностических и исследовательских методик.
5. Выбор схемы организации и проведения эксперимента.

6. Подготовка и проведение эксперимента .
7. Обработка и анализ полученных в эксперименте результатов.
8. Формулировка на основе полученных данных выводов и практических рекомендаций.

- 1) наблюдение в течении месяца;
- 2) методика самооценки личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера-Л.Ю.Ханина.

Цель: получить информацию для психологического анализа; выявить склонность к агрессивному поведению у детей и подростков.

Целью работы явилось исследование влияние средств массовой информации на агрессивное поведение детей и подростков

В качестве исследуемых были приглашены две группы учащихся средней общеобразовательной школы. Это дети и подростки в возрасте от 10 до 15 лет.

Тестирование проводилось отдельно в каждой группе добровольцев по 6 человек .

Количество девочек и количество мальчиков, а также возрастные границы в каждой из групп было одинаковыми (по 3 мальчика и 3 девочки). В каждую из групп входили мальчик и девочка 10-11 лет, 12-13, 14-15 лет.

Перед проведением теста, была проведена беседа с учащимися каждого класса, чтобы создать благоприятную атмосферу для проведения психодиагностики.

Были проведены контрольные исследования четырех свойств (тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность).

Затем одной из групп было предложено воздержаться от использования компьютерных игр, просмотра телевизора, печатных изданий (газеты, журналы), посещения кинотеатров, участия в агрессивных видах спорта (баскетбол, речной мяч, футбол, бокс и т.д.) в течение трех недель. Предварительно была проведена беседа с родителями с разъяснением цели эксперимента.

После контрольного срока было проведено повторное тестирование.

Попытка научно исследовать агрессивное поведение порождает ряд проблем, потому, что это поведение опасно. Было бы недопустимо применять методы, при которых дети могут причинить друг другу вред. Поэтому применяются сравнительно «безопасные» методы и методики, такие как тесты, наблюдения.

Исходя из целей работы вся экспериментальная программа, состоит из трех частей, в которые включены наиболее оптимальные методы и методики диагностики и коррекции агрессивного поведения детей.

Первый этап – констатирующий эксперимент - метод наблюдения. Эта методика наиболее подходит для данного этапа. Метод наблюдения самый древний метод сбора информации о поведении детей. Он помогает получить полную, богатую информацию для предварительного психологического анализа особенностей поведения детей.

Второй этап – тестирование по методике самооценки личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера- Л.Ю.Ханина.

Третий этап – контрольный эксперимент – повторное тестирование по методике самооценки личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера- Л.Ю.Ханина.

Метод наблюдения. За детьми велось наблюдение на переменах и в послеурочное время на предмет проявления физической, косвенной, вербальной агрессии и негативизма.

На первом этапе использовался табличный метод представления результатов психологического тестирования - результаты первичной обработки тестового материала, полученного в ходе нашего исследования были обчислены и переведены в проценты соответственно по трем возрастным группам и четырем параметрам. В процентном отношении были выражены и результаты наблюдений за группами в течении трех недель.

Затем для наглядного представления был применен графический метод на основе таблиц построены пиктограммы распределения средних показателей проявления агрессивности .

По результатам наблюдения можно отметить, что из двенадцати детей, в особом внимании нуждаются четыре ребенка. У них выявился высокий уровень агрессивности. Этим детям присуще такое поведение: враждебность, гнев; рассказывание историй, с элементами насилия; на приветствие отвечают злостью; портят общественную и личную собственность; негативно относятся к замечаниям; дерутся.

Средний уровень агрессивности у двоих детей, они отличаются тем, что негативно относятся к замечаниям, не соблюдают дисциплины, не послушны, пристают к более слабым.

Низкий уровень агрессивности у шести детей. Эти дети уравновешены, спокойные, вспышки гнева возникают редко и носят защитный характер.

Результаты наблюдения отражены в гистограмме. В ней ось Х означает количество детей, а ось Y фрагменты поведения. Темным цветом отмечены результаты наблюдения детей с высоким и средним уровнем проявления агрессивного поведения.

Возраст	мальчики			девочки			группа
	высокий	Средний	низкий	Высокий	Средний	низкий	
10-11			+			+	1
12-13		+				+	
14-15		+		+			
10-11	+					+	2
12-13			+	+			
14-15	+					+	

Вывод: Анализ результатов диагностик показал, что наличие агрессивного поведения присутствует в жизни каждого ребенка. Но у одних детей агрессивное поведение носит пассивно-защитный характер, а у других детей активный, ярко выраженный. Но любое агрессивное поведение можно предотвратить, или уменьшить частоту его проявлений путем научения детей

конструктивным способам выражения агрессии, изменением психосоматического состояния в ситуации проявления гнева.

В контрольную группу № 2 вошли три ребенка с наиболее высокими показателями агрессии и три ребенка, один ребенок со средним показателем агрессии, и два ребенка с низкими показателями. По окончании эксперимента контрольная группа была протестирована повторно.

Анализ повторных результатов диагностики показал, что показатели агрессивности снизились:

Возраст	мальчики			девочки		
	высокий	Средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
10-11			+			+
12-13			+		+	
14-15		+				+

В связи с этим можно сделать вывод, что изоляция от СМИ положительно сказалась на поведении детей.

Целью работы явилось исследование влияния средств массовой информации на агрессивное поведение детей и подростков у мальчиков и девочек на разных стадиях подросткового возраста и из разных социальных групп населения .

Проведенный анализ по показателям исследования приводит к следующим выводам:

1. Средства массовой информации оказывают влияние на агрессивное поведение детей и подростков.
2. Исследование обнаружило различное проявление агрессии в зависимости от гендерных и возрастных особенностей.
3. Результаты исследования указывают на значимость дозирования просмотра и выбора СМИ.

На основе полученных данных психологического исследования учащихся средней общеобразовательной, можно посоветовать

педагогическому коллективу на родительских собраниях довести до сведения родителей. что они все еще представляют собой основную модель для поведения детей, то есть в плане потребления (в данном случае – выбор телепрограмм) поведение детей зависит от соответствующего поведения родителей (выбора ими телепрограмм). И только от них зависит какое количество СМИ будет просматривать их ребенок. И чем меньше агрессивных программ будет смотреть их ребенок, тем менее конфликтным он будет в семье и школе.

Список литературы

1. Акимова М. К , Козлова В. Т. « Анализ результатов диагностических методик» , М: Высшая школа,1985.
2. Ананьев Б.Г. «О человеке, как объекте и субъекте воспитания» //Избранные психологические труды Москва, 1980, т.2 стр.10
3. АнастасиА. « Психологическое тестирование» , М: Высшая школа, 1982 .
4. Андриенко В.К., Гербеев Ю.В., Невский И.А., «Система перевоспитания подростков в условиях специальной школы», Москва, 1990.
5. Беличева С.А. «Основы превентивной психологии», Москва, 1993
6. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – С.- П.: Питер., 1997.
7. Иванова Л.Ю. «Агрессивность, жестокость и отношения старшеклассников к их проявлениям», //сб. Проблемы личности, профилактика отклонений в её развитии, Москва & Архангельск, 1993, стр.141
8. Исаев Д.Д., Журавлёв И.И., Дементьев В.В., Озерецковский С.Д. «Типологические модели поведения подростков с различными формами аддиктивного поведения», Санкт-Петербург, 1997, стр.16
9. Кузьмин Е.С « Социально- психологические основы работы с людьми и методы их изучения», М: Высшая школа1972.

10. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. «Возрастная психология» ,М: ВЛАДОС, 2001
11. Кулагин Л.Г., «О подростках, которым трудно» //Советская педагогика, 1991 год, № 6, стр. 141-142
12. Личко А.Е., Попов Ю.В. «Делинквентное поведение, алкоголизм и токсикомании у подростков», Москва, 1988, стр.23-24.
13. Ю.Куницына В.Н., Казаринова Н. В., Погольша В.М. «Межличностное общение» , Москва, 1992.
14. Паренс Г. «Агрессия наших детей», Москва, 1997, стр.12
15. Семенюк Л.М. «Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции», Москва, 1996, стр.64
16. Соколова Е.Л. «Нормальные трудности подросткового возраста», 1990
17. Степанов В.Г., «Психология трудного школьника», Москва, 1998, стр.226-227

ОРГАНИЗАЦИЯ И ФОРМЫ ЗАНЯТОСТИ СЕЛЯН

Валеева Н.Ф.

Научный руководитель: Сагитова Г.З.

МОБУ СОШ с.Старосубхангулово Бурзянский район

Наряду с обострением традиционных для села социальных проблем: узость сферы приложений труда, низкий уровень доходов населения, отставание социальной сферы, появились новые: реорганизация колхозов и совхозов привело к тому, что уровень безработицы на селе почти вдвое превысил критический уровень. Возрождение и развитие крестьянских (фермерских) хозяйств идет медленными темпами. Для большинства семей личные подсобные хозяйства являются одним из основных средств получения доходов, необходимых для поддержания жизненного уровня сельских жителей. Особенно велика доля личных подсобных хозяйств (ЛПХ)

в производстве картофеля и овощей, мяса, шерсти, молока, яиц. Рост производства этих продуктов в приусадебных хозяйствах компенсирует сокращение их импорта из Европы.

Я выбрала для исследования эту тему, так как сегодня, в условиях экономического кризиса, мы можем решить проблему производства и реализации сельскохозяйственной продукции в сельской местности.

Цель работы: Исследовать пути выхода из экономического кризиса: развитие личных подсобных хозяйств(ЛПХ) и определить их эффективность.

Методы исследования: Изучение литературы, проведение эксперимента, наблюдение, сравнение, анализ.

Задачи:

1. Изучить научную литературу по проблемам развития крестьянского фермерского хозяйства и преодолению экономического кризиса на селе.

2. Определить пути выхода из экономического кризиса на примере развития личного подсобного крестьянского хозяйства.

3. Практическое исследование эффективности ЛПХ.

В селе преобладает семейный труд. Как правило, основная масса личных подсобных хозяйств имеет одну-две коровы. Но имея даже одну корову, появляются излишки сельхозпродуктов. Я живу в селе Старосубхангулово. У нас есть личное подсобное хозяйство. Каждый метр земли из пятнадцати соток используем по максимуму. В основном выращиваем помидоры, лук, огурцы, капусту и корнеплоды: морковь, свекла и картофель. Держим одну корову, кур и десять пчелосемей. Все работы выполняем с семьей. Сами себя обеспечиваем сельхозпродуктами. Хватает самим и есть излишки. Особенно летом, когда молока больше. Пропущенное молоко перерабатываем, но ежедневно делать творог нет необходимости. Поэтому мы с мамой изучили особенности технологии производства сыра в домашних условиях и стали делать сыры.

Сорта сыра

На сегодняшний день в мире насчитывается более 2000 сортов сыра. По способу производства этот продукт подразделяют на твердый, мягкий, рассольный и переработанный (плавленый). Наиболее распространенными в нашей стране считаются: голландский, адыгейский, брынза, алтайский, сливочный и другие.

Состав сыра

С диетической точки зрения сыр – уникальный продукт питания, так как его калорийность превосходит даже некоторые сорта мяса.

Первичный продукт, из которого приготавливается сыр – это молоко. Молоко может быть коровьим, козьим, овечьим ит.д. Состав сыра полностью повторяет состав молока, только в более значительной концентрации. К примеру, в молоке коровьем содержится 3,2 процента белков, а в сыре их не менее 20 процентов.

Польза сыра

Полезные свойства сыра известны уже на протяжении 70 столетий. Это огромное количество минералов и витаминов в его составе. В сырах содержатся витамины А, D, E, С, РР, витамины группы В, пантотеиновая кислота и другие. Сыр содержит такие минеральные вещества, как марганец, медь, цинк, железо, сера, калий, натрий, магний. Высоко содержание в нём кальция и фосфора, которые находятся в сыре в оптимально сбалансированном соотношении.

Сыр не только благотворно влияет на состояние организма в целом, но и помогает справиться с некоторыми заболеваниями. Польза сыра бесценна для человека, благодаря его свойствам легко и полностью усваиваться в организме. Доктора советуют регулярно употреблять этот чудесный продукт детям, пожилым людям, а также тем, кто страдает от повреждения костей и туберкулеза.

Экстрактивные вещества сыров благоприятно воздействуют на пищеварительные железы, возбуждают аппетит. Кроме того в этом молочном

продукте содержатся и такие необходимые аминокислоты, которые организм не вырабатывает самостоятельно – метионин, триптофан и лизин.

Для приготовления сыра в домашних условиях 10л молоко доводим до кипения и добавляем творог. Хорошо размешивая, варим до нужной концентрации около 3-5 минут. Затем эту массу отжимаем, добавляем по вкусу соль, 200г масла, 2-3 взбитых яйца, столовую ложку соды, ставим на огонь и начинаем перемешивать. Получится однородная масса, она становится пушистой. Когда сыр будет готов, в горячем виде заворачиваем в пищевую пленку и делаем колбаски. Можно дать круглую форму. Вкусно, просто и полезно. Этот сыр прекрасно подойдет на бутерброды, на салат и пиццу.

Преимущества приготовления сыра в домашних условиях:

1) Если хотим использовать в пищу низкокалорийную еду, мы можем использовать пропущенное молоко. Сыр получится нежирным.

2) Получим экологически чистый продукт без химических добавок и красителей. Известно, что при производстве плавленых сыров используется вторсырье: молочные продукты и сыры с истекающим сроком годности и незрелая сырная масса. Кроме того, некоторые недобросовестные производители, пользуясь популярностью плавленых сыров, для увеличения доходности, производят и предлагают нам суррогатные аналоги сыров.

3) Если еду сами приготовили, у нее особая энергетика, которая напрямую влияет на нашу общую энергетику, а значит, на наше физическое, психическое и духовное благополучие.

Таким образом, производство сыра в домашних условиях имеет свои преимущества:

- не требует больших вложений и усилий;
- производим без лишних затрат;
- не привлекаем лишних людей;
- получаем экологически чистую продукцию.

ЛПХ приносит доход

Многие люди, сегодня, весьма серьезно относятся к собственному здоровью, а значит и к продуктам питания. Экологически чистые продукты: молоко, творог, корот, кумыс, сыр пользуются на рынке высоким спросом.

Сегодня этот замечательный продукт присутствует на кухне практически каждого человека. Используют его в качестве компонента для приготовления разнообразных блюд. Добавляют этот продукт к летним зеленым салатам.

Прекрасно сочетается сыр и с горячими блюдами.

Из 10 л молока получается примерно 1 кг сыра. Излишки сыра продаем знакомым: 1 кг за 300рублей. Кроме того, получили неплохую прибыль от продажи выращенных в подсобном хозяйстве картофеля, моркови, свеклы и других корнеплодов. Также дает прибыль в семейный бюджет содержание кур и пчелосемей. Из таблицы видно, что за лето семейный бюджет пополнился на 40200 рублей.

Доходы от реализации	Количество (в кг)	Цена 1 кг (в рублях)	Общая стоимость (в рублях)
сыра	38	300	11400
масла	10	200	2000
свеклы	30	20	600
моркови	20	25	500
лука	20	20	400
помидоров	50	80	4000
капусты	50	15	750
картофеля	175	10	1750
огурцов	20	40	800
яиц	5руб.(шт.)	600 шт.	3000
меда	40	375	15000
всего			40200

По нашим экономическим расчетам, если в подсобном хозяйстве завести две коровы, то можно заработать только за летние месяцы 100-120 тысяч рублей, не считая доходы от продукции, как мясо.

Таким образом, мы установили: что сельский житель, развивая личное подсобное хозяйство, может:

1) обеспечивать необходимой сельскохозяйственной продукцией не только свою семью.

2) учитывая спрос населения на экологически чистые продукты, заниматься переработкой излишков сельхозпродукции.

3) реализовать их на рынке и получать прибыль.

Выводы

1.Изучили научную литературу. Выяснили, как можно извлечь выгоду сельскому жителю из сложившейся ситуации: развивать малые формы организации производства как личное подсобное хозяйство.

2.Изучили пути выхода из экономического кризиса в сельской местности на примере собственного подсобного хозяйства. Изучили технологию производства сыра в домашних условиях.

3.Нашли практическое применение изученному. Приготовили домашний сыр.

4.Узнали о преимуществах приготовления сыра в домашних условиях: без лишних затрат получаем экологически чистую продукцию.

5.Провели практическое исследование эффективности ЛПХ. На основе проведения различных экономических расчетов установили, что чистая прибыль ЛПХ от реализации сельскохозяйственной продукции за лето составляет в сумме 40200 рублей. Также установили, что если в подсобном хозяйстве завести две коровы, то можно заработать только за летние месяцы 100-120 тысяч рублей, не считая доходы от продукции, как мясо.

Заключение

Заниматься личным подсобным хозяйством эффективно и экономически выгодно.

1) Производство сыра в домашних условиях приносит доход за лето на сумму 11400 рублей.

2) Овощное хозяйство на площади 0,15га при посадке картофеля, моркови, свеклы, капусты, лука, огурцов и помидоров дает возможность получить урожай, который приносит доход на сумму 8800 рублей.

3) От десяти пчелосемей получили доход на сумму 15000 рублей.

4) Содержание кур принесло доход на сумму 3000 рублей.

5) От реализации масла выручили 2000 рублей.

И вся прибыль получена от реализации излишков сельхозпродукции.

Таким образом, организация и формы занятости селян на основе производства домашнего сыра и овощных культур дает возможность организовать рентабельное хозяйство и получить хороший доход.

Список литературы

1. «Социальное положение и уровень жизни населения России». Статистический сборник. www.areff.ru

2. «Труд и занятость в сельском хозяйстве». Вопросы экономики. №6, 2012г.

3. Кузнецов В.В., Тарасов Ф.Н. “Личные подсобные хозяйства сельского населения”. Ростов Н\Д.2013г.

4. Сельская бедность в России. (Сборник статей) М: Астро – Плюс. 2014г.

СЕКТАНТСТВО И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Вязовцева М.А.

Научный руководитель: Шалаева И.И.

Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий, г.Стерлитамак

В условиях развивающейся глобализации и информационной революции в мире возрастает значение религиозного воздействия на людей, изменяющих направление ума и духа общностей, групп, личностей. Исследование новых религиозных движений становится все более

актуальным и в связи с их нацеленностью на молодежь. Молодежь в известном смысле представляет будущее страны, а потому настроения молодежи, ее поведение, ее самочувствие являются своеобразным барометром, измеряющим общий нравственный, идеологический и социально-психологический климат в обществе.

Толчком для написания данной исследовательской работы на тему секты, послужил случай произошедший летом, а так же напряженная террористическая ситуация в стране, в связи с последними событиями на Ближнем Востоке и Средней Азии. Одна из выпускниц МГУ, Варвара Караулова, из русской семьи, отличница, закончившая университет с красным дипломом, познакомилась в интернете с молодым человеком из Турции. Как потом оказалось, он был один из участников террористической группировки ИГИЛ. После непродолжительного общения в интернете, он пригласил её к себе на родину. Она недолго думая надела мусульманскую паранджу, собрала вещи и поехала к нему. Её семья, после обнаружения пропажи дочери, родители занялись поисками, и нашли её на границе с Турцией, где она пыталась её пересечь. Её родители успели во время спохватиться и спасли свою дочь. По словам девушки, она не понимала, что с ней происходит на тот момент, её мозг был будто задурманен. А что могло бы произойти, если бы её родители не успели? Возможно, её жизнь закончилась бы не очень хорошо. Исходя из этой ситуации, мне захотелось узнать, что же движет людьми в такие моменты, как проходит процесс зомбирования, и что можно сделать, чтобы уберечь от этого своих близких и родных.

В период происходящих в общественнозначимых изменений, которые касаются, прежде всего, сферы духовной жизни, часть молодых людей не может противостоять их влиянию в силу полной дезориентации, несформированности твердых жизненных принципов.

Удерживаемые внутри секты посредством применения специальных психологических методик по контролированию сознания человека, жертвы

сект фактически выпадают из нормальной, общественной и семейной жизнедеятельности, им прививаются многочисленные фобии, что становится причиной появления неврозов и других психических расстройств.

Особую опасность психологи, педагоги, религиоведы и социологи видят в проникновении сектантских агитаторов в педагогические коллективы школ, колледжей, институтов и в учреждения специальной социальной помощи.

Таким образом, актуальность работы заключается в необходимости внедрения профилактических мероприятий по информированию окружающих о возможной опасности со стороны влияния сект, рассмотрение методов психологического влияния в молодежной среде.

Выборочный опрос студентов показал, что 75% опрошенных хоть раз в жизни сталкивались с агитационной деятельностью сект.

Все это обуславливает актуальность выбранной темы исследования и выбора объекта, предмета, целей и задач исследования.

Целью данной исследовательской работы является исследование сектантских сообществ и их влияние на человека для разработки предложений по противостоянию вовлечения молодежи в члены деструктивных сект.

Задачами исследовательской работы выступают:

- исследование сектантских сообществ и их влияние на человека ,
- определение подверженности влиянию других людей у студентов;
- провести анкетирование среди студентов своей группы
- провести тестирование студентов и проанализировать результаты исследования;
- разработать рекомендации по совершенствованию профилактической работы с подростками в колледже;

Объектом данной исследовательской работы являются студенты СКСиПТ, а предметом – влияние других людей на молодежь.

Гипотеза. активное внедрение в учебный процесс и воспитательную работу в колледже информации о методах вербовки, психотехники и социальной опасности тоталитарных культов, поможет молодежи понять деструктивный характер многих сект и избежать вовлечения в такие организации.

В процессе работы использовались следующие методы исследования: анализ научной литературы, сбор данных, метод анкетного опроса, тестирование, беседа, наблюдение.

Теоретическая значимость исследования заключается в теоретическом обосновании необходимости проведения профилактических разъяснительных бесед. даются рекомендации, как избежать вовлечения человека в навязчивую тоталитарную религиозную организацию.

Практическая значимость заключается в том, что создан сайт на котором можно пройти тесты на определения внушаемости, а затем прочитать полезную информацию о сектах как им противостоять, и как в них не попасть.

1 Проведение анкетирования и анализ полученных результатов

На базе группы ПО-41, в сентябре - октябре проводилась работа со студентами по следующему плану:

1. Анкетирование;
2. Проведение классных часов, упражнений; умение сказать «нет!»; умение успокоить и оказать помощь близкому человеку; и другим,
3. Проведение опроса с целью выявления уровня информированности и личных установок студентов в отношении этой проблемы, результативности и качества проведенной работы.
4. Представление информации о телефоне доверия и возможности получения индивидуальной помощи.

Анализ анкеты №1

В этой работе участвовало 27 студентов 4 курса. Были получены следующие данные:

1. У 20 ребят нет знакомых, а у 6 человек есть знакомые среди сектантов.
2. На вопрос почему молодежь вступает в секты 5 чел. ответили, что это люди уязвимые, слабые, с повышенной внушаемостью, ведомые, пассивные, 4 чел. из-за каких-либо проблем, 5 не знают, 4 поиск истины может привести в секту, 3 влияние окружающих, 4 чувство отгороженности от реального мира, 2 неокрепшая нервная система и не до конца сформировавшаяся психика.
3. 5 человек ответили, что сектантами становятся чаще всего подростки, 10 человек считают, что слабые люди становятся сектантами и 12 человек ответили, что все могут стать сектантами.
4. 22 ответили, что не знают где сектанты собираются, 5 ответили, что в церквях, монастырях, в специальных домах.
5. 10 человек не знают, кто может поспособствовать принятию решения вступить в секту и 7 человек ответили что друзья и знакомые и 10 ответили, что специальные участники секты.
6. 15 чел.- Приходили домой предлагали книжки религиозного содержания, 12 чел. – ни чего не предлагали.
7. 19 чел. ответили, что знают , 8 чел. не сталкивались ранее с сектами,

Анализ анкеты №2 «Секта»

Из 27 человек только 6 человек беседовали с родителями о существовании сект.

Я считаю, что любая профилактика начинается с семьи. Наши родители очень часто говорят нам о вреде курения и алкоголя, про тему секты почему-то говорят редко. Мне кажется, наверно, большинство мам и пап думают, что это проблемы какого-то другого мира и их это никогда не коснётся, а может быть они просто боятся затрагивать эту тему. Если бы это чаще обсуждалась в семье, то и число людей попавших в секты росло не так стремительно.

Большинство ребят отвечают, что из секты выйти не возможно. Человек находящийся в секте психически болен, но из неё всё таки можно выйти и жить в трезвом уме, адекватном состоянии.

Большинство презирают людей ведущих такой образ жизни, 7 человек оказались равнодушными к таким людям, но были и те, которые пытались даже оправдать и защитить. С одной стороны это больные люди, которых можно понять. Мы не знаем, как они попали в секту. А с другой стороны если человек осуждает, значит точно понимает как это не хорошо и что не стоит доверять всему, что тебе сказали. В общем, каждый остался при своем мнении.

Большинство ответили, что о вреде сеты говорят очень мало. Количество сектантов растёт и возраст сектантов-подростков все моложе и моложе. Ребята считают, что самая хорошая профилактика - это найти свое хобби. Если бы каждый школьник после уроков шел в бассейн, в шахматный клуб или на бокс, то и думать о каких то жизненных проблемах было бы некогда

Чтобы в нашем городе сектантство, как социальное явление исчезло совсем или ее стало меньше, 18 ребят считают необходимым построить больше спортивных комплексов, 9 не знают и 3 считают что сектантов нужно отправлять в больницы для психически и душевно больных.

Из результатов опроса группы ПО-41 можно сделать вывод, что сектантство глобальная проблема, и бороться с этим нужно постоянно, и проведенные классные часы имеют положительный результат: некоторые студенты изменили свое отношение к людям, состоящим в секте. Если до классных часов они к ним относились равнодушно, то теперь у 5 студентов из 7 появилось какое-то чувство сострадания, жалости. И если им будет предложено вступить в данное сообщество, то они не только откажутся, но и попытаются разъяснить остальным правду о сектах.

А также мною был создан сайт, предназначенный для тестирования людей на определение внушаемости, который показывает, можете ли вы быть поддержаны чужому влиянию.

Так же на сайте есть полезная информация, прочитав которую человек будет знать как противостоять секте. Хотелось бы отметить, что сайт я

запустила в глобальную сеть интернет и теперь пройти тест и узнать больше о сектах может любой человек.

Результаты прохождения Теста №1 в группе ПО- 41 показали: 4 чел. слишком зависимы от мнения окружающих. Им не хватает силы воли, чтобы отстаивать свою точку зрения; 14 чел. волнует мнение других людей, но у них есть и своя позиция, свой взгляд на многие вещи; 9 чел. всегда стараются настоять на своем и настолько уверены в своей правоте, что не считают нужным считаться с мнением других.

Результаты Тест №2: 10 чел. - пониженная внушаемость; 15 человек средняя внушаемость; 2 чел. повышенная внушаемость.

Итак, подведем итог размышлений о секте.

1.Информация обогатила мои знания и я стала лучше понимать опасность сект. Появилась уверенность, что человечество не беспомощно перед сектами.

2.Эти знания по данной проблеме я использовала в беседах по профилактике борьбы с сектами на классных часах в своей группе. Подготовила материал для обнародования его в глобальную сеть интернет. В ходе самой работы я опробовала новые методы и приемы обработки материала, такие как анкетирование, анализ статистических документов, проведение классных часов и т.п.

3. В ходе своей исследовательской работы я выяснила, что как в стране, так и в области существуют различные медицинские центры, в которых специалисты могут оказать квалифицированную помощь. Такие специалисты существует и в нашем городе. Медицинскую помощь человеку, попавшему в секту, могут оказать по адресу г. Стерлитамак, ул. Лесная, 18

т. (3473) 28-71-57, либо частные психотерапевты.(их сейчас достаточное количество)

4. Гипотеза, выдвинутая в начале работы подтвердилась: активное внедрение в учебный процесс и воспитательную работу в колледже информации о методах вербовки, психотехники и социальной опасности

тоталитарных культов, поможет молодежи понять деструктивный характер многих сект и избежать вовлечения в такие организации.

5. Результатом работы над проектом является сайт - Онлайн тесты «Определение степени внушаемости». <http://virtualname.esy.es/>

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ НА
ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ
СИСТЕМЫ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТАТАРСТАНА**

Габдрахманова Д.Х.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледжа физической культуры»

Актуальность. 2014 год был знаковым в целом для всего мира, но для России он был и олимпийским, и «крымским», и физкультурно-историческим. В марте, сразу же после ослепительных побед российских олимпийцев и паралимпийцев в Сочи и возвращения Крыма, Президент РФ В.В. Путин дал старт возрожденному комплексу ГТО в стране. Согласно Указу Президента РФ Владимира Путина реализация нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» началась в сентябре 2014 года. Комплекс состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по трём уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Проект стартует в три этапа:

I этап (1 июля 2014 года – 31 декабря 2015 года) - I-VI ступени (школы, ссузы, вузы), 12 регионов РФ;

II этап (1 января 2016 года – 31 декабря 2016 года) - I-VI ступени (школы, ссузы, вузы), вся страна, апробация среди взрослого населения;

III этап (с 1 января 2017 года) – все ступени, все категории населения, все регионы РФ [1].

Цель исследования: определить уровень теоретических знаний по физической культуре среди студентов системы среднего профессионального образования Татарстана.

Задачи исследования: выяснить состояние вопроса в литературе; определить уровень теоретических знаний по физической культуре среди студентов среднего профессионального образования Татарстана путем тестирования на республиканской Олимпиаде по физической культуре.

Методы исследования: анализ литературы; теоретическое тестирование студентов по теории и истории физической культуры, спорта и олимпийского движения; математическая обработка полученных данных.

Практическая значимость исследования: результаты выполненного исследования могут быть полезными в работе специалистов физической культуры и спорта системы среднего профессионального образования Татарстана.

Результаты исследования и их обсуждения.

1. Анализ литературы показал, что практическое тестирование в комплексе ГТО осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014г. №739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [1].

Практическое тестирование ГТО позволяет определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков студентов, участвующих в испытаниях (тестах) в соответствии с государственными требованиями ступеней комплекса. Другими словами, цель и направленность физической культуры студентов – способствовать всестороннему, гармоническому развитию физической культуры личности и подготовке их к жизни, к службе в Вооруженных силах России, в первую очередь к освоению профессиональных умений, навыков и успешному включению в трудовую деятельность.

Как известно, физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга. Одним из важнейших элементов, составляющих физическую культуру личности студента и школьника, являются их знания и интеллектуальные способности в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни и олимпийского движения. Они определяют кругозор студента, определяют уровень ценностей и результатов деятельности. Выполнение заданий теоретико-методического тура является эффективным критерием, позволяющим оценить уровень подготовленности студентов и качества усвоения ими теоретического материала учебной программы по физической культуре в системе среднего профессионального образования [2].

Олимпиады студентов системы среднего профессионального образования по физической культуре становятся популярными и востребованными в профессионально-образовательной среде, они отражают уровень теоретической и физической подготовки современных студентов, а также качество преподавания дисциплины «Физическая культура» в этих учебных заведениях.

2. Республика Татарстан – это один из пилотных регионов по активному внедрению комплекса ГТО в жизнь среди школьников и студентов.

Третий год организовывается республиканская Олимпиада по физической культуре «Физическое совершенство» среди студентов средних профессиональных образовательных организаций Республики Татарстан. 28 февраля 2016 года она проводилась в Альметьевске, в колледже физической культуры в рамках участия в реализации программы развития профессионального образования и Федеральной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы», в соответствии с планом работы некоммерческих партнерства «Совет директоров образовательных учреждений СПО РТ» на 2015-2016 учебный

год и планом работы республиканского методического объединения преподавателей физической культуры. Цели и задачи Олимпиады: повышение познавательной и творческой активности студентов по физической культуре; проверка готовности студентов к испытаниям при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»; воспитание и развитие у студентов гражданственности, патриотизма, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей; популяризация знаний и умений по физической культуре.

Теоретическая часть Олимпиады включала 45 вопросов. Судейская коллегия состояла из 3 студентов 3-4 курса, занимающихся углубленно олимпийской тематикой в кружке «Знатоки олимпизма». До начала последнего, теоретического тура 188 участников (47 команд, в составе которых было по 4 человека) уже пробежали лыжную эстафету на стадионе колледжа. Далее (по программе сдачи практических тестов из соответствующей ступени комплекса ГТО) юноши подтягивались на перекладине, девушки – сгибали и разгибали руки в упоре лежа на полу, и все участники прыгали в длину с места, участвовали в легкоатлетической эстафете (4 человека по 100 метров).

Теоретико-методические задания были составлены в виде тестовых вопросов по разделам: «Олимпийские и культурно-исторические основы физической культуры», «Специфическая направленность физического воспитания», «Основы теории и методики обучения двигательным действиям», «Основы теории и методики воспитания физических качеств», «Формы организаций занятий в физическом воспитании», «Методика решения частных задач физического воспитания», «Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания», «Здоровый образ жизни», «Комплекс ГТО-2014».

Таким образом, следуя девизу древнегреческих Олимпиад, когда о неумелом, неуклюжем человеке говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать», только после прохождения практической части Олимпиады,

участники приступали к выполнению теоретической части. Только в Альметьевском колледже физической культуры судьи на теоретической части были студенты (контроль за их работой осуществлял преподаватель – старший судья).

Девять учебных заведений профессионально-педагогического профиля приняли участие в Альметьевске на этой Олимпиаде. Тридцать восемь колледжей, училищ и техникумов имели непедагогическую направленность. Возможно, тот факт, что в педагогических учебных заведениях учатся больше девушек, или то, что будущие педагоги больше обращают внимание на теорию вообще, был решающим. Но средняя цифра уровня теоретической подготовки оказалась выше в педагогических учебных заведениях – 28%, а в остальных учреждениях – 21%.

Заключение. Проведенный анализ показал, что в среднем уровень знаний теории у участников из педагогических колледжей выше на семь процентов, чем среди студентов непедагогических средних профессиональных учебных заведений. Это означает, что общий уровень теоретической подготовки всё же остаётся невысоким, так как преподаватели физической культуры в своей практической деятельности недостаточно обращают внимание на теоретический раздел, включенный как обязательный в программу по данному предмету.

Проблемой пока является низкая теоретическая подготовка по физической культуре и здоровому образу жизни и не только самих студентов, но даже и их педагогов по физической культуре. Основной акцент в своей деятельности они уделяют физической подготовленности студентов, а познавательная работа, проектная, если и проводится со студентом, то во многом делается это формально, в основном для отчета, а не для того, чтобы действительно привлечь студентов-участников к работе с теоретическими источниками по поиску информации, связанной с различными сторонами деятельности сферы физической культуры, спорта, здорового образа жизни и олимпийского движения.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров/ под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 53 с.
2. Психолого-педагогические проблемы современного образования в системе физической культуры и спорта (Текст): материалы Всероссийской научно-практической конференции/ Стерлитамакский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «Уральский Государственный университет физической культуры»; отв. Ред. Г.Р. Габидуллина. – Стерлитамак, 2010. – 249-254 с.

АРХИТЕКТУРА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ РОССИИ: СОЧИ-АЛЬМЕТЬЕВСК

Гайнулина А. М.

Научный руководитель: Гайнулин М. И.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

В начале 21 века во всём мире спорт, общество и архитектура спортивных сооружений оказываются перед необходимостью глубокого переосмысления своих границ, целей и инструментов. Это в целом формирует новую картину мира, архитектуры и связей между ними. Архитектура в совершенствовании объектов спорта и популяризации спорта сегодня – это очень актуальная проблема. Суть данного исследования состоит в подтверждении гипотезы о том, что длительный застой в строительстве сооружений для спорта в России сменился бурным их развитием. Это повлекло за собой строительство специально приспособленных спортивных сооружений самых разнообразных видов и конструкций.

Известно, что на начало 2000-х годов Россия не могла похвастаться оптимальными показателями по обеспеченности населения спортивными сооружениями. 20% спортивных зданий вышло из строя еще в 1980-1990-е годы. Большая часть еще находящихся в эксплуатации зданий нуждалась либо в модернизации, либо в капитальном ремонте.

Но нужно отметить, что в настоящее время данная проблемная ситуация начала меняться к лучшему. Сфера спортивного строительства сегодня не обделена вниманием. Объекты спортивного назначения регулярно обновляются, строятся и проектируются новые; все это не зависит от размеров и "целевой аудитории" сооружений. Внедрение новейших инновационных технологий в спортивное строительство позволяет строить здание, начиная с фундамента и заканчивая крышей. На строительном рынке существуют компании, которые специализируются устройством асфальтных или бетонных оснований, укладкой различного рода современных покрытий. Покрытия могут быть изготовлены как из искусственного газона, так и из кварцита, теннисита (особого грунта), быть наливными или рулонными [3].

Футбольные поля сегодня, например, переведены на полную автономию и оснащены системами автоматического жидкостного подогрева и полива. При проектировании спортивных сооружений специалисты учитывают необходимость гидроизоляции, оборудования стадионов козырьками и различными кровельными покрытиями. Для участников соревнований устанавливаются и производятся запасные выходы и отдельные модули [3].

Быстровозводимые здания состоят преимущественно из «сэндвич-панелей» и металлокаркаса. Данные современные материалы легко поддаются дезинфекции, устойчивы к образованию плесени, воздействию гнилостных бактерий при контакте с влагой, они огнестойки и обладают низкой теплопроводностью, что позволяет с легкостью сохранять во внутренних помещениях необходимый микроклимат.

Новейшей разработкой является так называемая "тентовая (или текстильная) архитектура". Так называется новый вид каркасно-тентовых (вантовых) конструкций, которые идеально подходят для возведения ледовых арен, стадионов, катков и теннисных кортов. Гигантский тент прекрасно дополняет ставшее традиционным выполнение крыши здания в форме стационарного купола. Текстиль при взаимодействии с прочими стройматериалами оказывается для них абсолютно безвредным. Подобные конструкции отличаются относительной долговечностью за счет того, что PVDF, ПВХ или PTFE-ткани обрабатываются специальными веществами [1].

Карта Олимпийских объектов Сочи дает возможность оценить красивую композицию из шести строений, вошедших в состав прибрежного кластера и масштабность пяти сооружений горного кластера. По замыслу организаторов все ледовые арены Олимпиады Сочи 2014 расположены в непосредственной близости друг от друга. Такой подход использован впервые в мире, и позволил создать единый цельный Олимпийский парк [7].

Олимпийские объекты Сочи 2014 выполнены в популярном на сегодняшний день стиле хай-тек. Архитекторы постарались сделать конструкции стадионов Олимпиады Сочи 2014 более чувственными, эмоциональными и праздничными, чтобы избежать стандартных холодных и безликих линий присущих данному современному стилю. В этом же архитектурном направлении выдержаны и все сопутствующие сооружения, входящие в состав Олимпийского парка Сочи 2014 [6].

Олимпийский стадион «Фишт». Стадион «Фишт» получил свое название от одноименной горы. В переводе с адыгейского языка гора Фишт имеет три значения: «Белая изморозь», «Седоглавый» или «Белая голова». На вершине горы находится ледник, напоминающий голову. Особенностью стадиона «Фишт» является уникальность его постройки. По форме «Фишт» напоминает скалистый утес.

Ледовый дворец «Большой». Один из самых масштабных объектов — «Большой» ледовый дворец. Ледовый дворец представляет собой единое здание, перекрытое сферическим куполом. Купол дворца серебристого цвета.

Малая ледовая арена «Шайба». Одним из преимуществ ледовой арены «Шайба» является то, что это объект сборно-разборного типа, который может использоваться не только в Сочи, но и в других регионах РФ.

Керлингвый центр «Ледяной куб». Название этого спортивного олимпийского сооружения Зимней Олимпиады Сочи-2014, полностью отвечает его форме и внешним характеристикам. В дизайне «Ледяного куба» отражается демократичность и праздничность, лаконичность и доступность. Как и ледовая арена «Шайба», конструкция «Куба» также сборно-разборного типа.

Дворец зимнего спорта «Айсберг» играет одну из доминирующих ролей среди спортивных олимпийских конструкций и сооружений. Название дворца ассоциируется с его архитектурной формой. Дворец зимнего спорта «Айсберг» также, как и некоторые другие олимпийские объекты в Сочи-2014, имеет сборно-разборную конструкцию и пригоден для транспортировки в другие города России

Конькобежный центр «Адлер-Арена» находится в центре Олимпийского парка. Внешний вид арены представляет собой стадион в форме овала. На территории стадиона расположены две соревновательные зоны и одна тренировочная дорожка.

Горный кластер. В состав кластера входят 5 спортивных сооружений:

Лыжно-биатлонный комплекс "Лаура". Сам комплекс состоит из двух стадионов. На каждом стадионе есть зона старта и финиша, две системы трасс, предназначенных для биатлона, лыжных гонок, стрельбища и зона подготовки к соревнованиям.

Горнолыжный курорт «Роза Хутор». Он расположился в районе Красной Поляны. Свое название горнолыжный центр «Роза Хутор» получил

от названия одноименного плато. Размер плато Роза Хутор — 1 820 га склонов хребта горы Аигба.

Комплекс трамплинов «Русские горки». Комплекс «Русские горки» находится на северном склоне хребта Аигба (неподалеку от поселка Эсто-Садок). Он состоит из двух ультрасовременных трамплинов. Они называются К-95 и К-125. Название «Русские горки» ассоциируется с трамплинами.

Центр санного спорта «Санки» расположен на горнолыжном курорте «АльпикаСервис». Финишная зона находится на территории урочища под названием «Ржаная Поляна». Название «Санки» подчеркивает национальный колорит Игр и точно отражает предназначение этого спортивного олимпийского объекта.

Экстрим-парк «Роза Хутор» расположен в западной части одноименного плато. Экстрим-парк состоит из Фристайл-центра и Сноуборд-парка. Вместимость Фристайл-центра — 4 000 человек, а Сноуборд-парка — 6 250.

Указ №1810 «О подготовке к проведению XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани» был подписан Президентом Российской Федерации Дмитрием Медведевым 23 декабря 2008 года [4].

Хотелось бы отметить некоторые проекты основных объектов Универсиады-2013. Среди них в первую очередь Дворец водных видов спорта. Над ним работали московская архитектурная мастерская SPeeCH совместно с ПСО «Казань». В концептуальном замысле проекта заложено оригинальное архитектурное решение, основанное на использовании большепролётных деревянных клееных конструкций.

Следующий проект — комплекс гребного канала на озере Средний Кабан (архитектурная мастерская Н. Новикова). Он интересен с точки зрения создания ландшафтнорекреационной зоны вокруг озера. В результате реализации этого проекта уникальная природная среда доступна всем Казанцам.

Еще один интересный объект — Академия тенниса с 18 открытыми кортами на 4000 мест и 8 закрытыми кортами на 3200 мест внутри здания. Фасады облицованы композитным материалом Alusom и керамогранитом. Проект был разработан институтом «Татинвестгражданпроект» (рук. группы: арх-ры Г.Р. Шагимуллина и М.Ю. Калинкина).

Нельзя не сказать еще об одном из значимых объектов — Деревне Универсиады. Градостроительная концепция этого объекта была разработана генеральным проектировщиком Деревни Универсиады — институтом «Татинвестгражданпроект» — совместно с архитектурной компанией AUS, возглавляемой профессором Хосе Асебильо [5].

По проведённому опросу у экспертов и представителей делового сообщества Татарстана, какой объект Универсиады станет украшением Казани, называют среди лучших спортобъектов «КАЗАНЬ-АРЕНУ» и дворец водных видов спорта.

Альметьевск в спорте не отстаёт от крупных городов. Спорту в г. Альметьевске уделяют достаточно большое внимание. Для занятий физической культурой и спортом Альметьевский муниципальный район располагает 564 спортивными сооружениями.

Они не так уникальны в принципе, это достаточно традиционная форма. Все эти объекты построены несколько раньше. Они рассматриваются как тренировочные базы, к их архитектуре особых требований не предъявлялось и не соответствует критериям архитектурного объекта. Архитектурных изысков там не наблюдается это типовые проекты, ничего в них примечательного нет. Объекты с нашей точки зрения весьма посредственны в архитектурном плане. Это ведь облагороженные типовые объекты на самом деле. Но в этом ничего плохого нет, все равно город получил спортивную инфраструктуру. Они аккуратно сделаны, вполне могут вписаться в городскую среду.

Однако в последние годы можно было заметить, как построен теннисный корт по технологии каркасно-арочных конструкций с

применением деревоклееных арок, покрытых двойной оболочкой. Такие объекты являются наиболее элегантными, престижными и эстетичными конструкциями. Такие каркасно-тентовые конструкции созданы из деревоклееных арок, изготовленных из высококачественного дерева, обработанного и склеенного по особой технологии. Сверху деревянный каркас обтягивается двухслойной мембраной. Возведено новое здание шахматного клуба, которое также привлекательно в архитектурном плане. Произведён капитальный ремонт зала гимнастики Альметьевского колледжа физической культуры, где были использованы современные материалы обшивки и внутренней отделки. И теперь в нашем городе развиты почти все наиболее популярные виды спорта и развитие спорта в нашем городе не стоит на месте.

В Альметьевске стартовало строительство 8 универсальных спортплощадок. Реализация проекта стала возможна благодаря поощрению альметьевцев за активное участие в строительных работах на футбольном стадионе «Казань-Арена», возводимом к Универсиаде 2013 г. Стоит отметить, что в рейтинге муниципальных образований, принявших участие в строительстве стадиона, Альметьевск занял третье место по Республике. Финансовые средства на строительство более 18 млн. рублей были выделены из бюджета республики.

Сегодня всю «кипят» работы. Здесь на помощь строителям пришли студенты Альметьевского колледжа физической культуры, Альметьевского филиала КНИТУ-КАИ. На территориях будут установлены баскетбольные и спортивные площадки, с применением спортивных снарядов и малых архитектурных форм. Площадь баскетбольной площадки составляет 540 квадратных метров, спортивной площадки - 1000 квадратных метров. Функционировать они будут круглогодично. Помимо баскетбольной и спортивной площадок во дворах улиц Мира, Сулеймановой, Ленина будет установлена и футбольная площадка с искусственной травой. Появление новых спортивных площадок послужит для альметьевцев еще одним местом

для активного отдыха и занятия спортом. Всего в этом году в Татарстане будет построено 100 спортплощадок. Они появятся на территориях тех муниципальных образований, которые активнее всех принимали участие в работах по строительству и благоустройству нового футбольного стадиона.

В г Альметьевске наряду с новыми общественными центрами культуры, торговли, бизнеса, появляются спортивные, где современные тенденции в развитии общества и спорта определяют стремление к сближению уровня объектов для профессионального и любительского спорта, где проектируются пространства универсального использования, где функциональное насыщение основано на привлекательности для спортсмена, для жителя города, администрации, инвестора. Включение таких комплексов в градостроительную ткань рассматривается и как создание той благоприятной среды для общества, где независимо от других условий формируется здоровая, целеустремленная личность.

Список литературы

1. Альянс Арена: уникальные решения для грандиозного проекта Электронный ресурс./ ООО "Капарол".2008. - Режим доступа: <http://www.caparol.ru/articles/index.php?sendJD=14>
2. Гранев В.В. Основные направления развития многофункциональных трансформируемых спортивно-оздоровительных комплексов/ В. В. Гранев, Д. К. Лейкина // ПГС. 2005. - № 6. - С. 34-36.
3. Дебатов А. Стадионы света: спортивные арены с покрытие из поликарбоната Электронный ресурс. / А. Дебатов // Эволюция кровли. — 2007. № 1 - Режим доступа: <http://www.lfl'ovlimssia.ru/index.php?page=cls&hid==464&pid=737>
4. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации Электронный ресурс. // Паралимпийский комитет России. 2008. - Режим доступа: <http://www.paralymp.ru/docs/fks.php>

5. С верой в успех в Казани в 2013 году// Россия на Всемирных универсиадах в XXI веке / Рук. авт. коллектива А. Б. Шолохов.- М.: Юни Вест Медиа, 2012.- С.142-154.

6. Олимпийские игры-Сочи 2014//<http://2014.info/olimpiyskie-objecty/>

7. Харченко О. Там горы встречаются с морем// Олимпийское наследие Сочи.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.- С.94-11

ОЛИМПИЙЦЫ РОССИИ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ СТРУКТУРАХ УПРАВЛЕНИЯ

Галиева А. И.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

На 121-ой Сессия МОК и 13-м Олимпийском Конгрессе в Копенгагене в 2009 г. в Копенгагене (Дания). На Конгрессе были рассмотрены волнующие вопросы, касающиеся многих аспектов в области олимпийского спорта и спорта вообще.

Одной из подтем в общей теме «Спортсмены» была «Социальная и профессиональная жизнь спортсменов во время и по завершению участия в соревнованиях».

Этот вопрос важен в плане гармоничного развития в обществе.

Перед спортсменом, закончившим свою карьеру в большом спорте, стоит вопрос, чем заняться дальше, как применить и эффективно использовать свои уникальные знания, опыт в развитии массового спорта, олимпийского спорта.

Одним из примеров такой социализации спортсменов является деятельность в органах законодательной, исполнительной власти, а также в государственных и общественных организациях.

Цель работы: показать на примере известных российских спортсменов, олимпийцев и паралимпийцев, как могут использоваться их опыт и знания во благо развития физической культуры, спорта.

После окончания спортивной карьеры многие спортсмены переживают период перехода от активной, напряжённой жизни к повседневной жизни простого обывателя. Своеобразная социализация наоборот, становится своеобразным кризисным моментом любого спортсмена. Вдвойне тяжело происходит такой период у людей с ограниченными возможностями. Не многие способны перейти в иное психологическое, физическое состояние безболезненно. Тем более не все находят такую деятельность, которая бы продолжала связывать их с любимым видом деятельности. Но, всё-таки есть яркие примеры нашего времени среди наших известных паралимпийцев, которые смогли найти себя в этой жизни и на государственном уровне продолжают активно выполнять нужную для таких же, как они людей, работу.

Для решения вопросов в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни в государстве порой решающее значение имеет т.н. «лоббирование». Что значит размещение, продвижение и принятие решения в необходимом для какой-то группы, отрасли вопросе.

После нашумевших случаев, связанных с коррупцией при получении права на проведения крупнейших мировых соревнований (футбол, Олимпийские игры), очень остро стоит вопрос об управленческих структурах и органах власти, которые могут повлиять на принятие решений относительно развития олимпийского, Паралимпийского и Сурдлимпийского движения в нашей стране и за рубежом.

Продвижение вопроса происходит с помощью аргументированного воздействия на субъекты, принимающие решения. Это воздействие чаще всего проходит успешно, потому что депутаты и чиновники при их насыщенном графике принятия решений по разным темам, не обладают достаточной компетенцией во всех отраслях. Поэтому информация,

предоставленная заинтересованными сторонами, хотя и очень избирательно подобранная и обобщенная, помогает им для принятия решений.

Самым важным местом по принятию вопросов общественной жизни является законодательный орган РФ – Государственная Дума.

В 2007 году выступая в Санкт-Петербурге на встрече с общественным движением «Спортивная Россия» спикер Госдумы Борис Грызлов пообещал: «Мы будем создавать условия, чтобы наши спортсмены проходили в органы власти на всех уровнях».

По тому, какое представительство имеют в Государственной Думе РФ известные спортсмены-олимпийцы, мы можем судить о важности для государства значения спорта высших достижений (олимпийского) и массового.

В Государственной Думе РФ пятого созыва (2008-2011 гг.) в числе 450 депутатов, после зарегистрированной Центральной избирательной комиссией РФ передачи мандатов, оказались – 21 бывший спортсмен и спортивный руководитель. 10 из них – чемпионы Олимпийских или Паралимпийских игр, вместе выиграла 19 золотых медалей.

Среди спортивных функционеров известные олимпийцы и паралимпийцы:

Светлана Журова – олимпийская чемпионка по конькобежному спорту, член Совета при президенте РФ по развитию физкультуры и спорта, спорта высших достижений;

Светлана Ишмуратова – заслуженный мастер спорта России, двукратная олимпийская чемпионка по биатлону;

Алина Кабаева – олимпийская чемпионка по художественной гимнастике, член Общественной палаты РФ;

Александр Карелин – трехкратный олимпийский чемпион по греко-римской борьбе, Герой России;

Ирина Роднина – трехкратная олимпийская чемпионка по фигурному катанию, председатель Всероссийского добровольного физкультурно-

спортивного общества «Спортивная Россия», член Совета при президенте РФ по развитию физкультуры и спорта, спорта высших достижений, член Общественной палаты РФ.

Антон Сихарулидзе – олимпийский чемпион по фигурному катанию;

Михаил Терентьев – Заслуженный мастер спорта России, паралимпийский чемпион по лыжным гонкам; обладатель 4-х серебряных медалей по лыжным гонкам и 2-х бронзовых паралимпийских медалей по биатлону, генеральный секретарь Паралимпийского комитета России, член Совета при президенте РФ по развитию физкультуры и спорта, спорта высших достижений. Член Комитета Государственной Думы по международным делам;

Владислав Третьяк – трехкратный олимпийский чемпион по хоккею, президент Федерации хоккея России, член Совета при президенте РФ по развитию физкультуры и спорта, спорта высших достижений, в Госдуме четвертого созыва – председатель комитета по физкультуре, спорту и делам молодежи;

Арсен Фадзаев – двукратный олимпийский чемпион по вольной борьбе, президент Федерации вольной борьбы Северной Осетии, в Госдуме четвертого созыва – заместитель председателя комитета по физкультуре, спорту и делам молодежи;

Светлана Хоркина – двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике.

В состав Государственной Думы шестого созыва (с 2011 г.) вошла впервые депутат Рима Баталова – член комитета ГД по физической культуре, спорту и делам молодежи. Председатель подкомитета ГД по вопросам развития паралимпийского спорта, физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рима Баталова организуют немало мероприятий по развитию физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными физическими возможностями. В статусе депутата она организовала и провела:

Спартакиаду инвалидов Республики Башкортостан, Юбилейный Межрайонный кросс «Легенда спорта» на призы Римы Баталовой, Республиканский фестиваль по адаптивному скалолазанию, Городской легкоатлетический забег – «Кросс нации», Культурно-спортивный фестиваль для детей с инвалидностью и другие социально-спортивные мероприятия. Она основала Региональный общественный фонд Римы Баталовой "Молодость нации" Республики Башкортостан.

Повторно стали депутатами законодательного органа: Александр Карелин – член комитета ГД по международным делам, Ирина Роднина, Терентьев Михаил, Владислав Третьяк, член комитета ГД по физической культуре, спорту и делам молодежи, Светлана Журова, член комитета ГД по вопросам семьи, женщин и детей.

Стоит упомянуть о представительстве в Государственной Думе Александра Жукова, который является Первым заместителем Председателя ГД и с 2010 года выполняет обязанности Президента Олимпийского комитета России.

Показательна роль бывших олимпийцев в органах власти на примере Вячеслава Фетисова, советского и российского хоккеиста, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер России, двукратный олимпийский чемпион.

Он последовательно выполнял работу, связанную в органами государственной власти: с апреля 2002 по март 2004 – председатель Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту (Госкомспорт), с ноября 2004 по октябрь 2008 — руководитель Федерального агентства по физической культуре и спорту (Росспорт), с 2008 года избран членом Совета Федерации от Приморского края и в этом же году председателем Комиссии Совета Федерации по физической культуре, спорту и развитию олимпийского движения. В 2011 г. вновь делегирован законодательным органом власти Приморья в Совет Федерации. Первый

заместитель председателя Комитета Совета Федерации по социальной политике.

Чемпионка и призёр Олимпийских игр, Заслуженный мастер спорта России, вице-президент Всероссийской федерации лёгкой атлетики Татьяна Лебедева в 2009 г. была избрана в Волгоградскую областную Думу, где является заместителем председателя комитета по здравоохранению, физической культуре и молодёжной политике. В 2014 г. депутаты Волгоградской областной думы избрали Лебедеву Т. своим представителем в Совете Федерации.

Многие продолжают свою деятельность в общественных организациях, связанных с физической культурой, олимпийским спортом.

Пятикратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию, Заслуженный мастер спорта Анастасия Давыдова с 2014 г. Генеральный секретарь ОКР, Член Совета содействия Олимпийского комитета России, Член Исполнительного комитета Олимпийского комитета России.

Первый советский олимпийский чемпион в прыжках в воду, Заслуженный мастер спорта СССР, Вице-президент Национального олимпийского комитета России. Владимир Васин является членом секретариата Президента ОКР и Советником Президента по реализации программы «Спорт для всех».

С 2015 года Олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта России, Юрий Борзаковский назначен исполняющим обязанности главного тренера сборной России по легкой атлетике, где он может применить все свои знания и опыт по подъёму уровня отечественной лёгкой атлетики, пошатнувшийся после череды допинговых скандалов и неудач на крупных международных соревнованиях в преддверии Игр в Рио-Де-Жанейро 2016 года.

Свою жизнь с работой в органах местной государственной власти связал Заслуженный мастер спорта России, четырёхкратный Паралимпийский победитель и серебряный призёр в Ванкувере 2010 г. в

биатлоне, лыжных гонках, серебряный призёр зимних Паралимпийских игр в Сочи 2014 г. Ирек Зарипов.

С 2010 г. Ирек Зарипов первый вице-президент Федерации физкультуры и спорта инвалидов России с поражением опорно-двигательного аппарата.

В 2012 г. был избран в Законодательный орган республики Государственное Собрание – Курултай Республики Башкортостан.

С июля 2014 года назначен заместителем председателя комитета Госсовета – Курултая РБ по образованию, культуре, спорту и молодежной политике на постоянной профессиональной основе.

Другой паралимпиец, Заслуженный Мастер спорта России, пятикратный паралимпийский чемпион по плаванию Андрей Строкин продолжил работать в сфере паралимпийского спортивного движения. С 2010 по 2012 гг. являлся Вице-Президентом Паралимпийского комитета России, советником руководителя аппарата ПКР, с 2014 г. по настоящее время Генеральный секретарь ПКР, директор департамента реализации программ ПКР.

Представители России, бывшие олимпийцы представляют страну в международных организациях. В состав членов МОК, как физические лица, вторым после чемпиона олимпийских игр по гимнастике Юрием Титовым (1995-1996 гг.), стал наш прославленный четырёхкратный олимпийский чемпион Александр Попов.

Среди четырёх представителей от России в МОК (кроме А. Попова, В. Смирнов, Ш. Тарпищев), действующий Президент ОКР Александр Жуков.

Интересный факт при опросе населения на вопрос: «Нужны ли в Госдуме и других органах власти известные спортсмены?», были получены следующие данные. Да, нужны – 8 %; нет, не нужны – 80 %; трудно ответить – 2 %; ваш вариант – 10 %.

Результаты опроса заставляют задуматься об имидже прославленных олимпийцев в государственных органах власти и эффективности их работы.

Выводы

Таким образом, спортсмены олимпийцы, паралимпийцы после окончания своей спортивной карьеры не теряют связь со своей прежней деятельностью и на различных уровнях государственной и общественной службы продолжают заниматься проблемами физической культуры, спорта и физического здоровья населения.

Бывшие спортсмены, наделённые законодательными и исполнительными властными полномочиями, могут эффективно влиять на развитие как в стране в целом, так и в отдельных регионах, организациях.

Профессиональные спортсмены гораздо лучше знают проблемы изнутри, чем назначенные чиновники-управленцы.

К сожалению, в обществе ещё преобладает мнение, что известные спортсмены выполняют в органах законодательной власти «декоративную» роль.

Мнение должно меняться вместе с реальными результатами, как в спорте высших достижений, так и в массовом спорте.

Личный пример олимпийцев служит примером для многих, столкнувшихся в жизни с самыми различными проблемами, физическими, душевными, травмами, убеждают никогда не опускать руки, и стараться быть полезными для других доказывая своё предназначение, в том числе чтобы показывает как можно подняться в обществе в «социальном лифте» за счёт успехов в спорте.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Галлямов А.

Научный руководитель: Искандаров И.И.

Стерлитамакский колледж физической культуры,

В настоящее время и в обозримой перспективе проблема сохранения и приумножения здоровья населения России в связи с усложнением экологической и социально-экономической ситуации, возрастанием объемов информации, учащающихся природных и техногенных катастроф, давления негативной информации из средств масс-медиа, разрушения и трансформации традиционных социальных институтов и норм поведения, изменения структуры и химического состава продуктов питания и бытовой химии, растущей учебной нагрузки и деструктивного воздействия массовой культуры и антикультуры становится все более насущной. Человеческий капитал в начале XXI в. становится главным конкурентным фактором как отдельной организации, так и целой страны на мировом экономическом рынке и на политической арене. Все это делает задачу повышения качества жизни и трудовой деятельности россиян чрезвычайно важной перед лицом вызовов современности. [Сладков, 2013, с. 191-201].

В современной системе образования укрепление и сохранение здоровья обучающихся находится на низком уровне. Это остро проявляется в обучении всех предметов, в частности, – иностранному языку, что связано со спецификой данного предмета. Без прочного усвоения полученных знаний, без умения воспроизвести их в любой ситуации общения, процесс обучения всегда сопряжен с трудностями и становится неэффективным. Поэтому, становится очень актуальной проблема введения и применения на занятиях здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку. [Абрамова, 2004, с. 46-48].

Цель данной статьи – анализ научно-методической литературы по данной проблеме для дальнейшего применения здоровьесберегающих технологий на практике (занятиях).

Задачи исследования: 1) определить место и цель здоровьесберегающих технологий в учебном процессе;

- 2) проанализировать специфику предмета «Иностранный язык»;
- 3) выявить дидактические принципы, лежащие в основе здоровьесберегающего образовательного процесса;
- 4) выявить приёмы обучения иностранному языку.

Новизна данной работы в том, что в ней проанализированы основные современные принципы и приёмы обучения с точки зрения здоровьесбережения.

Современное общество ориентировано на здоровую личность, которая способна нетрадиционно решать проблемные ситуации, умеет быстро и гибко менять стратегию и тактику своего поведения (учитывая возникающие изменения), а также предугадывать последствия своих действий и отвечать за них. [Абрамова, 2004, с. 46-48].

Здоровьесберегающие технологии – это такие технологии, которые позволяют педагогу сделать процесс обучения наиболее эффективным (результативным), причиняя наименьший физический и психологический вред обучающимся. [Сериков, 1999, с. 242].

Здоровьесберегающие технологии можно и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики (одну из самых перспективных образовательных систем XXI века), и как совокупность приёмов и методов обучения, без ущерба для здоровья, как и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов. [Сериков, 1999, с. 242].

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в том, чтобы обеспечить обучающимся возможность сохранить здоровье за период обучения в образовательном учреждении, сформировать общие и профессиональные компетенции не только общеобразовательного характера, но и ключевые компетенции в сохранении и укреплении своего здоровья. [Абаскалова, 2000, с. 48].

Каждая дисциплина имеет свою специфику. Иностранный язык имеет свою направленность. Каждый день человек «приобретает» родной язык, а

иностраный язык он учит. При этом нужно усваивать большие объёмы слов (лексики), грамматические правила и правила произношения. [Абрамова, 2004, с. 46-48].

Использовать на занятии какую-то одну технологию затруднительно, да и вредно. А сочетая традиционные формы обучения с нетрадиционными, можно привести разнообразие в процесс обучения дисциплины.

Любая образовательная технология должна отвечать таким критериям как концептуальность, системность, эффективность, гибкость, динамичность и воспроизводимость. [Абрамова, 2004, с. 46-48].

Основу здоровьесберегающего образовательного процесса должны составлять следующие дидактические принципы обучения: «Не навреди!», деятельности, минимакса, психологической комфортности, вариативности, творчества, успеха.

Все вышеперечисленные принципы составляют основу здоровьесберегающего образования, которое ориентировано на создание для каждого студента условий для максимальной самореализации как личности. Если обучающийся реализуется как личность, он будет чувствовать себя эмоционально здоровым, что так же важно как физическое здоровье. [Белич, 2008, с. 560].

На наш взгляд, используя широкие возможности дисциплины, можно развить у воспитанника различные модели поведения, научить его входить в образ в ролевой игре, повысить уверенность в себе и своих силах, а также развить творческие способности каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей.

Абрамова И.В. считает, что преподаватель должен находить такие методы обучения иностранному языку, которые активизировали бы мыслительную деятельность и предотвратили бы быстрое наступление утомляемости обучаемых. Преподавание иностранного языка требует применения специфических технологических операций: ознакомление, тренировка, применение. [Абрамова, 2004, с. 46-48].

Применяя здоровьесберегающие технологии на занятиях по иностранному языку нужно применять различные приёмы – как общие, так и частные.

К общим относятся: смена видов деятельности, игровые приемы, разрядки, физкультминутки. [Смирнов, 2002, с. 127].

К частным относятся: применение считалок, рифмовок, фонетической зарядки, песен и др. (при обучении произносительной стороне); зрительная наглядность (рисунки), звуковая наглядность (аудиозаписи), предметная наглядность (муляжи, предметы), игры (при обучении грамматической и лексической стороне). При обучении аудированию, говорению, чтению и письму полезно применять ролевые игры, инсценирование, анкетирование, игры. [Абрамова, 2004, с. 46-48].

На наш взгляд иностранный язык – один из наиболее трудных дисциплин, сопряжённый с постоянной концентрацией внимания и сил на занятии. Часто приходится заучивать, буквально «зазубривать» большие объёмы информации. А когда нет языкового окружения, это ещё труднее. Поэтому, нужно соотносить учебную нагрузку с учётом индивидуальных (физических, психологических) особенностей обучающихся, их базы (изучали ли они его раньше или нет, и сколько изучали). [Абрамова, 2004, с. 46-48].

Мы считаем, что любой вид деятельности на занятии можно внести элементы игры, тем самым сделав его ещё увлекательным и более продуктивным.

Таким образом, при использовании здоровьесберегающих технологий на занятиях по иностранному языку с учётом физиологических и психологических возможностей обучающихся достигается высокая эффективность занятия, возрастает удовлетворённость полученными знаниями, повышается стремление к изучению дисциплины (как следствие, повышается и качество), укрепляется и сохраняется здоровье обучающихся.

Список литературы

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса (Школа-ВУЗ): автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Абрамова И.А. Игры на уроках иностранного языка / И.А. Абрамова // Иностранные языки в школе// 2004. №1. – С.46-48.
3. Билич Г.Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – СПб.: Водолей, 2008.– 560 с.
4. Сериков, Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании: монография / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург; Челябинск: изд-во ЧГПУ, 1999.– 242 с.
5. Сладков, С. Н. Концептуальные позиции и развитие здоровьесберегающих технологий в контексте здоровьесберегающего образовательного процесса в системе среднего профессионального образования / С. Н. Сладков // Психолого-педагогические проблемы современного образования в системе физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции (22 декабря). СИФК, г. Стерлитамак. – Фобос, 2013. – С. 191-201.
6. Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе: учебное пособие / А.К. Смирнов – М., 2002. – 127 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

Галлямов Эмиль

Научный руководитель: Сафин Р.З.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Победы и рекордные достижения российских спринтеров свидетельствуют о непрерывном росте мастерства наших спортсменов.

Однако, достижения российских бегунов в ряде видов спринтерского бега еще значительно уступают результатам сильнейших бегунов мира. Как показывает практика, методика тренировки и, в частности, скоростно-силовой подготовки юных спринтеров копирует подготовку членов взрослой сборной команды без должного осмысливания и учета возрастных особенностей юных спортсменов. Поэтому очень многое в становлении юных спортсменов зависит от выбора наиболее оптимальной методики, рационального подбора специальных средств тренировки, учета возрастных особенностей организма. Применение специальных тренажерных устройств в тренировке спринтеров с каждым годом получает все большее распространение. Однако, несмотря на то, что тренажерные устройства широко используются в скоростно-силовой подготовке бегунов на короткие дистанции, многие методологические и методические вопросы, связанные с их применением, пока еще мало изучены. Не ясно, например, какова должна быть продолжительность выполнения упражнений общего и избирательного воздействий с различными отягощениями для развития скоростно-силовых качеств юных спринтеров, величина оптимальных отягощений, не установлено влияние отягощений на технику выполнения упражнений и т.д.

В спринтерском беге для достижения высоких результатов необходим высокий уровень развития быстроты. Под быстротой, как физическим качеством, понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. В.М. Зациорский (1980) отмечает, что добиться возрастания скорости в каком-либо движении можно за счет увеличения максимальной скорости или за счет увеличения максимальной силы. Исследования и практика показали, что достичь значительного повышения уровня максимальной скорости довольно трудно, тогда как проблема повышения силовых возможностей решается проще. Эффективное сочетание средств и методов комплексного развития силы и быстроты получило название скоростно-силовой подготовки. В.Н. Платонов (1988) подчеркивал, что особенностью специальной

скоростно-силовой подготовки является развитие способности проявлять большие величины силы в меньшее время при преодолении необходимой величины отягощения в условиях специфической структуры движения. Поскольку мышечная сила в чистом виде выражается только в статических упражнениях, а во всех других случаях она тесно связана с направлением, амплитудой и быстротой движений, проявляясь в комплексном качестве мощности (В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, 2009), то изолированное изучение силы и скорости не дает возможности объективно познать механизм выявления скоростно-силовых возможностей спортсмена.

Применение скоростно-силовых упражнений для развития отдельных мышц также должно проходить в двух направлениях: развитие силы мышц по всей рабочей амплитуде движений и развитие способности спортсменов к акцентированию силы на участке амплитуды движений, где проявляется максимум мышечного усилия в работе мышц при беге (В.В.Петровский, 2008).

Наиболее эффективными средствами для развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов являются прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями и без них, упражнения с набивными мячами и ядрами, упражнения с гирями, гантелями и штангой (В.Б. Попов, 2001).

В.Н. Платонов (1988) рекомендует в качестве основных методов развития скоростных качеств у подростков и юношей в беге на короткие дистанции повторное выполнение сериями скоростно-силовых, общеразвивающих и специальных упражнений.

Считается, что в занятиях с легкоатлетами 12-15 лет при применении повторных прыжков с места следует соблюдать интервал отдыха от 15 до 30 с, в некоторых случаях возможно увеличение интервалов отдыха до 1 мин, обусловленное индивидуальными особенностями спортсмена. При указанном интервале отдыха результат прыжков в последующих попытках улучшался.

В работе В.А. Креера (1980) показано, что бегуны на короткие дистанции, использующие специальные беговые, упражнения с

отягощениями (от 3 до 6 кг на поясе и 0,5 - 1 кг на голени каждой ноги), достигают более значительных успехов в развитии быстроты движений и динамической силы, чем спортсмены, применявшие специальные беговые упражнения без отягощения. Автор считает, что для быстреего развития скоростных качеств динамической силы и быстроты) целесообразно включать в тренировку спринтера серию специальных упражнений с отягощениями и с последующим выполнением их в быстром темпе без отягощений.

Тренировка спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики в обычных, облегченных и облегченно-затрудненных условиях эффективно решает вопросы скоростной, силовой и технической подготовки.

Исследования В.В.Балахничева (1987) дают основания утверждать, что использование комплекса специальных беговых упражнений в тренировке юных бегунов в значительной мере повышает их работоспособность и оказывает положительное воздействие на развитие физических качеств и функциональное состояние организма спортсменов.

Наряду со специальными беговыми и прыжковыми упражнениями в силовой и скоростно-силовой подготовке легкоатлетов различных специализаций используются упражнения со штангой и другими отягощениями.

Специалисты рекомендуют применять упражнения с отягощениями и в подготовке спринтеров (А.И. Жилкин, 2005; В.М. Зациорский, 1980 и др.), считая, что силовые упражнения будут способствовать не только развитию силы, но и положительно повлияют на быстроту движений.

Следует, однако, помнить, что от того, насколько точно подобран вес отягощения и с какой скоростью выполняется упражнение, зависит эффективность подготовки не только нервно-мышечного аппарата спортсмена, но и эффективность тренировочного процесса в целом. Исследования В.В.Петровского (2008) показывают, что оптимальные для каждого спортсмена отягощения находятся в пределах от 40 до 140% от

собственного веса, что указывает на различный уровень подготовленности каждого из спортсменов.

Поэтому при дозировании нагрузки необходим строго индивидуальный подход с целью подбора отягощений, наиболее полно отвечающих уровню подготовленности спортсмена. Критерием же при выборе отягощений для развития скоростно-силовых качеств должна служить мощность, которую спортсмен развивает в упражнении. Применяя в тренировках скоростно-силовые упражнения, необходимо стремиться к максимально быстрому их выполнению, так как развиваемая спортсменом мощность прогрессивно возрастает лишь до того момента, пока не происходит значительное падение скорости.

Поэтому при воспитании скоростно-силовых качеств необходимо знать оптимальную продолжительность работы с каждым грузом, воздействие используемых упражнений, интервал отдыха для восстановления. Зная эти данные и оперируя ими, можно рекомендовать количество подходов, серий при выполнении скоростно-силовых упражнений избирательного и общего воздействий.

Для развития силы мышц бегунов на короткие дистанции применяются и статические (изометрические) силовые упражнения. Статическими являются такие упражнения, при выполнении которых работающие мышцы практически не сокращаются, но в различной степени напрягаются, совершая работу в физиологическом смысле слова.

Из важных положительных качеств статических упражнений авторы отмечают следующие: возможность наиболее целесообразно воздействовать на отдельные мышечные группы; большую экономию времени; возможность строго контролировать и дозировать время и величину усилия; значительно меньшую, чем при динамической тренировке, трату физической энергии.

Изометрическая тренировка может оказаться более эффективной, чем динамическая, в том случае, если специализируемое упражнение требует

тяговой силы большой величины. Если же сила сочетается с высокой скоростью движения, то изометрическая тренировка менее эффективна.

После упражнений изометрического характера должны применяться быстрые динамические упражнения в том случае, когда основное спортивное упражнение носит скоростно-силовой характер.

С. Стоунс (1967) определил, что наиболее эффективным из вариантов применения статических силовых упражнений в тренировке юных спортсменов является вариант, который состоит из 60-минутного комплекса статических напряжений, включаемый только на первой тренировке каждого недельного цикла. Статический 60-минутный комплекс целесообразно делить на две части по 30 минут, между которыми следует провести 15-20-минутную игру с мячом. В таком комплексе упражнения могут быть как общеразвивающего, так и специального характера и с различной степенью напряжения.

В.Б. Попов (2001) считает, что в тренировочном процессе спортсменов необходимо применять такие упражнения и методы, которые позволили бы в условиях сохранения специфической структуры движения наиболее эффективно развивать отдельные параметры скоростно-силовых качеств.

Успешное решение этой проблемы возможно при использовании в тренировочном процессе специальных тренажерных устройств, которые позволяют широко моделировать различные режимы работы мышц в условиях специфической структуры спортивного упражнения, строго дозировать нагрузку, выполнять упражнения избирательного и общего воздействия.

Под тренажерным устройством понимается специальное оборудование, которое позволяет имитировать спортивное упражнение полностью или его отдельные элементы, или задавать необходимую специфическую нагрузку при различных режимах мышечной работы.

Тренажеры условно делятся на две основные группы: тренажерные устройства для развития физических качеств и подготовки функциональных

систем организма, обеспечивающих спортивную деятельность, и тренажерные устройства для становления и совершенствования двигательных качеств спортсмена.

В спортивной практике широко используются и комбинированные тренажерные устройства, которые позволяют решать одновременно задачи развития и совершенствования, как физических качеств, так и двигательных навыков спортсмена.

Следует отметить, что тренажеры применяются не только спортсменами. Например, мы уже привыкли видеть космонавтов, работающих на специальных тренажерах - центрифугах, велоэргометрах, "бегущих дорожках" - и понимаем, что без этих и многих других "помощников" человеку не подняться бы в ракете, не обжить космический корабль.

Применение специальных тренажерных устройств и других приспособлений в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции, позволяющих избирательно воздействовать на различные группы мышц, в том числе на те, которые в процессе обычной тренировки имеют меньшую возможность для своего совершенствования, значительно повысят скоростно-силовую подготовленность занимающихся (В.Г. Алабина, М.П. Кривоносова, 1982).

Таким образом, изучение научно-методической литературы по затронутым вопросам позволяет заключить, что:

- для успешного выступления в беге на короткие дистанции необходима специальная скоростно-силовая подготовленность спортсменов;
- применение в тренировочном процессе тренажерных устройств, позволяющих выполнять упражнения общего и избирательного воздействий в режиме, близком к основному движению, открывает широкие возможности повышения уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

МАТЕРИАЛЬНОЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Добрынина Ж.И.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.
Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

В обществе не утихают споры о материальной составляющей вознаграждения спортсменов-олимпийцев.

Пьер Кубертен одним из принципов при возрождении Олимпийских игр выделял бескорыстие у спортсменов и организаторов. Но реальность порой далека от романтики.

Многие считают, что в Древней Греции во время первых Олимпиад победители-олимпионики получали лишь лавровый венок. Но в древних источниках говорилось о выдаче Героям Олимпиад в награду 500 драхм. Учитывая, что дело происходило за 700 лет до нашей эры, данную сумму трудно перевести в евро, доллары или рубли. Однако, если верить специалистам Древнего мира, на эти деньги можно было приобрести небольшой домик с участком земли. Чемпион мог его продать или отдать в аренду. Кроме того, олимпийцам выделяли своеобразную пенсию. Обладатели лаврового венка до конца своих дней могли бесплатно столоваться в местах общественного питания. И еще для них был забронирован (как бы сейчас сказали) первый ряд в театрах и на аренах, где проводились спортивные состязания.

Цель работы: Показать значение материального вознаграждения в олимпийском спорте в различных странах. Современное состояние олимпийского спорта и его связь с коммерциализацией.

Уже Игры I-ой Олимпиады современности показали всем, что кроме традиционных наград в виде венка, кубка и медали, лучшие спортсмены олимпийцы получали гораздо большее вознаграждение.

Так, победителю в марафонском беге, греку Спиросу Луису кроме медали достались: золотой кубок, бочка вина, талон на бесплатное питание в течение года, бесплатный пошив платья и пользование услугами парикмахера на протяжении всей жизни, 10 центнеров шоколада, 10 коров и 30 баранов.

Принципы Олимпизма такие, какими их представлял П. Кубертен давно уже не соблюдаются. А всё начиналось даже вполне с духом олимпизма и буквой Хартии. Так С. Луис едва не лишился медали на Первых Играх Олимпиады в Афинах за то, что якобы был профессиональным спортсменом, другой случай, когда в Стокгольме 1912 г. всё-таки лишили звания Олимпийского чемпиона Игр за то, что он когда-то выступал в коммерческом турнире. Сегодня трудно представить, чтобы спортсмены на Олимпийских играх выступали лишь за моральное стимулирование или идею.

До 1980-х годов Международный олимпийский комитет официально запрещал материально поощрять спортсменов, но на деле все было по-другому. И сейчас разве что в Швеции, Норвегии или Новой Зеландии чемпионам не платят деньги, поскольку там считают, что атлеты и так должны быть счастливы от того, что защищают честь своей страны на Играх.

Зато в других государствах стимулирование участников Олимпиады уже довольно давно стало нормальным явлением. Даже в Советском Союзе, где спорт считался любительским, победителям Олимпийских игр вручали ключи от квартиры, денежную сумму в конверте или предоставляли возможность на льготных условиях купить автомобиль. Но все это происходило в полуофициальном порядке и не афишировалось.

Только в 1996 году после Игр в Атланте, уже после распада СССР, вышел закон, который устанавливал официальные гонорары для призеров Олимпиад. Чемпион получал 50 тыс. долларов, за второе место платили 20 тыс., а за третье – 10. Есть мнение, что сумма в 50 тыс. долларов взялась не с потолка. Мы всегда хотели «догнать и перегнать Америку». Так вот

американцы за свое олимпийское «золото» получали (и до сих пор получают) лишь 25 тыс. долларов. Получается, что в Атланте мы вдвое обогнали принципиального соперника. Положение 1996 года действовало вплоть до пекинской Олимпиады. Депутаты Госдумы и правительство в 2007 г. одобрили размеры вознаграждений для будущих призеров Игр-2008. Это 50, 20 и 10 тыс. – только не долларов, а в евро. Председатель попечительского совета Федерации спортивной борьбы России, известный бизнесмен Сулейман Керимов заявил, что его подопечные получают за «золото» по 500 тыс. евро. Парламентарии, а затем и правительство России согласились с тем, что чемпион Пекина должен получить 100 тыс. евро, серебряный призер – 60 тыс., а бронзовый – 30 тыс. Интересно, что впервые олимпийцы были освобождены от уплаты налогов с этих сумм. Кроме того, чемпионам полагаются внедорожники «Тойота». Фонд поддержки олимпийцев, Романа Абрамовича победителям зимней Олимпиады в Турине в течение года ежемесячно выплачивали грант в 150 тыс. рублей. Всем призерам также были подарены японские машины. Кроме того, практически каждый регион Российской Федерации готов стимулировать своих земляков не только за победу, но даже за участие в Олимпиаде.

В Пекине, к примеру, среднестатистический олимпийский чемпион заработал около 10 миллионов рублей.

Как оказалось самые высокооплачиваемые спортсмены российские борцы. На вершине Олимпа олимпийских чемпионов по вольной и греко-римской борьбе – Ислам-бек Альбиев, олимпийский чемпион в «классике» в весовой категории до 60 кг. За свою победу он получил не менее 36,2 млн руб. И эта сумма рассчитывалась из этих премий: от правительства РФ — 100 тыс. евро (3,6 млн руб.), от регионов — 60 тыс. евро (Москва) + 4-комнатная квартира в Грозном, от спонсора ЦСКА — 3 млн руб., за золотую медаль, 1,5 млн. за серебряную и 1 млн. за бронзовую. от Фонда Президента Чечни Рамзана Кадырова — 500 тыс. долларов (12,25 млн. руб.), от главы попечительского совета Федерации спортивной борьбы России (ФСБР)

миллиардера Сулеймана Керимова – 500 тыс. долларов (12,25 млн. руб.), от Фонда поддержки олимпийцев России (президента РФ Дмитрия Медведева) — иномарка представительского класса (2,4-3,1 млн. руб.).

В основном же суммы премиальных колебались в пределах от 1 млн. рублей до 350 тыс. за «золото». Причем почти везде поощряли не только спортсменов, но и их тренеров (в среднем 10–15% от гонорара олимпийцев). Позаботилась о своих спортсменах и федерация плавания – дополнительно 50 тыс. евро за «золото».

За рубежом также материально стимулировали своих олимпийцев.

Спортсмены были освобождены от уплаты налогов, что сделало их гонорары еще более привлекательными и весомыми.

Заслуживает особого внимания Китай, шагнувший за небольшое время вверх как в завоевании медалей, так и в выплате материального вознаграждения. Например, Ху Хайфень, первый китайский чемпион, тренировавшийся, между прочим, самостоятельно и завоевавший золотую медаль в стрельбе из пистолета в Лос-Анджелесе-1984, получил за огромные заслуги перед Отечеством всего 2,6 тыс. долларов. С тех пор китайский спорт, может похвастать своими спортсменами-миллионерами.

Тяжелая атлетка Чен Сися, кроме квартиры, дома и машины получила от Национальной спортивной администрации, местных властей и фондов по 150 тыс. долларов. К этому следует прибавить 1 млн. долларов, который пообещали выделить спонсоры. Кстати, помимо материальных благ победители могли рассчитывать и на высокооплачиваемые и престижные должности в государственных учреждениях, зачисление в самые престижные университеты без экзаменов и многое другое. Центральные власти КНР также назначили им пожизненные пенсии.

На летних Олимпийских играх в Лондоне 2012 г. Британская олимпийская ассоциация и правительство Соединенного Королевства не выплачивала никаких денежных вознаграждений своим спортсменам. Таким образом, Великобритания являлась единственной страной, которая не

предполагала своим спортсменам никаких финансовых бонусов за золотые медали.

Представитель Британской олимпийской ассоциации заявил: «Мы полагаем, что финансовое вознаграждение не может в значительной степени повлиять на мотивацию спортсмена достичь олимпийского подиума».

«Мы считаем, что стремление, преданность и ответственность, которые испытывают спортсмены сборной Великобритании, обусловлены, главным образом, их желанием представлять свою страну в полную меру своих способностей на главной спортивной арене мира, Олимпийских играх, а также их любовью к спорту».

Единственное коммерческое предложение сборной Великобритании прозвучало со стороны Лондонского организационного комитета Олимпийских игр, который предложил выплатить гонорар в размере 10000 фунтов стерлингов некоторым золотым медалистам в обмен на то, чтобы запечатлеть их на марках Королевской почты.

В Ванкувере (2010 г.) победители и призеры получили официальные призовые деньги от Правительства России: за I место – 100 тысяч евро (около \$ 140 тыс.), за II место - 60 тысяч евро (\$ 84,5 тыс.), за III место – 40 тысяч евро (\$ 56 тыс.). Фонд, который возглавляет глава государства, принял решение о дополнительном поощрении каждого призера Олимпийских игр автомобилем.

Кроме того, по его словам, крупные федерации, такие как федерации биатлона, фигурного катания, хоккея и другие также приняли решение «О дополнительном стимулировании в размере 50 тыс. долларов».

Регионы, как правило, в таком же эквиваленте поощрили своих спортсменов. Фонд Президента РФ (на тот момент Д. Медведев) дополнительно поощрил каждого призера олимпийских игр автомобилем. Федерации биатлона, фигурного катания, хоккея и другие также приняли решение «о дополнительном стимулировании в размере 50 тысяч долларов».

Например, в команде США за победу полагалось - \$ 22 тысячи.

Тренеры и специалисты сборных России по отдельным видам спорта получили тоже вознаграждение, величину которого определило Министерство спорта и Олимпийский комитет России после согласования с Министерством финансов из бюджетных средств.

Премиальные выплаты в субъектах Российской Федерации за золотые медали на XXII Олимпийских зимних Играх и XI Паралимпийских зимних играх в Сочи 2014 г.

Регион	Сумма вознаграждения
ХМАО-Югра	Победители получали по 7 млн. руб. Сумму вдвое меньше получали тренеры, их воспитавшие. За серебряные медали по 5 млн, руб., За бронзовые – по 3 млн. руб. Были также премии от спонсоров.
Республика Татарстан	За первое место - 4 млн. руб. За второе место - по 2,5 млн руб. За третье место -1,7 млн руб. От правительства республики. Тренерам победителей премия в размере 50 процентов суммы, которую получил его воспитанник.
Удмуртия	За победу - 1,8 млн. руб., За серебряную медаль – 1 млн, руб. За бронзовую – 700 тыс. руб.
Краснодарский край	За «золото» вознаграждение по 2 миллиона рублей, за серебро – по 1,4 миллиона, за «бронзу» – по одному. Спортсмены, занявшие места с четвертого по восьмое, получили по 500 тысяч рублей, остальные участники получили по 250 тысяч рублей. Тренерам вручены равнозначные суммы.
Челябинская область	Победитель Олимпиады получал от главы региона - 3 млн. руб., серебряный призер – 2 млн. руб., бронзовый – 1 млн. Точно такое же вознаграждение предусматривалось тренеру спортсмена. При этом хоккеисты премии не получают, а будут награждены памятными знаками. За участие в Играх спортсмены полагалось 300 тыс. рублей.
Пермский край	Чемпион Олимпиады получал 2,5 млн. руб. из краевой

	казны. Меньше за второе и третье место. Несмотря на завоеванные места, все участники получали по 500 тыс. рублей.
Кемеровская область	Первое место – 10 миллионов рублей, второе - 5 миллионов, третье – 2 миллиона. Тренеры медалистов должны получать вдвое меньше, чем их воспитанники. По 200 тысяч рублей — всем участникам Игр, не пробившимся на пьедестал (тренеры – половину сумм).

Да, разные страны – разные суммы вознаграждений. Россия расплачивается с олимпийцами просто деньгами, Малайзия – дает слитки золота, Таджикистан — квартиры.

Олимпийский спорт, спорт высоких достижений, в отличие от массового спорта достаточно капиталоемок и рентабелен. В среднем спортсмены, которые играют на крупных турнирах, получают в их рамках достаточно серьёзные суммы. А денежные средства, которые направляет государство, призваны стимулировать дополнительное финансирование.

С одной стороны, ответ должен быть отрицательным: финансовая сторона победы на празднике спорта чистейшей пробы должна уходит на второй план, а не маячить шестью нулями в глазах. С другой стороны, несмотря на ворчание некоторых атлетов об уходе от олимпийских идеалов в сторону денег, на этот вопрос нужно ответить и положительно, ведь многие олимпийцы, особенно в зимних видах спорта, уповают на Игры как на единственную возможность заявить о себе и заработать на жизнь.

Спортсмен, выступающий за свою страну должен знать, что его многолетняя изнуряющая работа будет вознаграждена по достоинству и в преклонном возрасте он не окажется больным и бедным никому не нужным членом общества. Что, к сожалению, история не раз доказывала. Одним из последних примеров, стала продажа родственниками на аукционе одной из четырёх золотых медалей, выигранных в Берлине в 1936 г. Джесси Оунсом за 1,5 млн. долларов.

Соответственно, меры правительства по стимулированию спорта высоких достижений позволяют спортсменам существенно улучшить своё материальное положение и позволяет обеспечить их финансовой поддержкой на весь сезон проведения мероприятий. Олимпийские игры: полный разврат или просто гонорар.

Победа на Олимпийских играх для многих спортсменов является мечтой всей жизни, а если за воплощение этой мечты, государство еще и щедро вознаграждает своих героев, то есть ради чего стараться.

МОДЕРНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Захарова А. Р.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Физическая культура, как предмет в общеобразовательных организациях России, на современном историческом этапе находится в условиях перманентного реформирования. Для решения задач физического воспитания подрастающего поколения в современной жизни заставляют искать и создавать новый формат преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

Коренной модернизации требует система физического воспитания в образовательных учреждениях, когда по статистике 80 процентов наших школьников ведут малоподвижный образ жизни: сидят или в классах, или потом продолжают сидеть дома у компьютеров. Они, к сожалению, не вполне обеспечены всеми этими возможностями, мало посещают спортивные секции, даже если они есть. Зачастую в ряде школ, не везде, конечно, так, но в ряде школ и уроки физкультуры проходят совершенно «для галочки», то есть не так, как они сегодня должны идти. Ценой такой является ухудшение

здоровья у двух третей учащихся и зачастую просто физическая и нравственная деградация. Стоит вопрос, как организовать уроки физкультуры, может быть, применить какие-то другие принципы, которые существуют в некоторых других странах.

Важно чтобы в создании новой стратегии и содержании физической культуры и спорта принимали участие все заинтересованные в этом лица и организации.

Цель работы: показать и проанализировать существующие пути реформирования современной системы физкультурного образования в общеобразовательных организациях РФ.

В свете всех последних событий в образовании можно констатировать, что физическая культура в школе переживает своё перерождение.

Изменения происходят на фоне реформирования общего образования в стране.

Можно проанализировать подробно, что оказывает определённое влияние на реформирование предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях.

Так, важное место занимает переход на новые ФГОС, в числе которых включение предмета «физическая культура» в число обязательных, в том числе введение ранее третьего часа в неделю на предмет.

В принятом 29 декабря 2012 г. новом Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» впервые появились статьи напрямую или косвенно затрагивающие школьную физическую культуру и спорт (ст. 27, 28 34, 41, 43).

В другом Федеральном Законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 7 декабря 2007 года в главе 3 (ст. 28) «Физическая культура и спорт в системе образования» рассмотрены моменты: по организации и проведению занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных)

занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ.

Одними из последних государственных нормативных актов, касающихся физкультурно-спортивной деятельности общеобразовательных организаций, стал Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» и Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.

В числе задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного в образовательных организациях.

В структуру комплекса, состоящего из 11 ступеней, включены все возрастные группы, относящиеся к обучающимся в общеобразовательных организациях: первая ступень – от 6 до 8 лет; вторая ступень – от 9 до 10 лет; третья ступень – от 11 до 12 лет; четвертая ступень – от 13 до 15 лет; пятая ступень – от 16 до 17 лет.

Введение комплекса осуществляется в четыре этапа.

Осталось осуществить работу на третьем и четвёртом этапах, а именно:

III этап внедренческий этапе (сентябрь 2015 – декабрь 2016 г.) – введение комплекса во все образовательные организации и продолжение его апробации среди трудящихся и лиц пожилого возраста;

IV этап реализационный (с января 2017 г.) комплекс вводится среди различных возрастных категорий населения страны.

Можно отметить, что уже есть первые результаты по введению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Есть надежда, что комплекс ГТО и другие системы физической подготовки для детей и подростков, такие как «Президентские состязания», помогут коренной модернизации физического воспитания в образовательных учреждениях.

Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура». Над проблемой реформирования школьной физической культуры работают многие ведущие, авторитетные специалисты и просто болеющие за будущее поколение страны.

Как следствие реформирования образования появились несколько проектов, по реформированию и модернизации школьного урока физической культуры и школьной системы физического воспитания.

Одними из новых проектов являются партийные проекты «Единой России», инициаторами которых стали легендарные спортсмены, олимпийские чемпионы Ирина Роднина и Вячеслав Фетисов под названием «Школьный спорт».

Основная идея проекта «Школьный спорт» заключается в развитии массового спорта. Проект должен решать задачу формирования здоровья нации, как перспективный успех страны. В числе приоритетных направлений проекта постройка спортивных площадок, проведение спортивных соревнований по разным видам среди школьников, максимальная загруженность спортивных залов. Проект призван привлечь школьников к занятиям спортом, пробудить в детях желание не расставаться со спортом всю жизнь.

В рамках проекта «Школьный спорт» осуществляется также проект «дворовой тренер» под руководством депутата Государственной Думы Федерального Собрания Совета Федерации – Ирины Родниной. Реализацией проекта И. Роднина планирует развитие школьных соревнований всех

уровней, принятие участия наших школьников в международных чемпионатах мира и Европы, создание Всероссийской федерации школьного спорта.

Ещё одним проектом является проект «Урок физкультуры XXI века» *Руководителем проекта выступает Президент Общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России» Ольга Слуцкер.*

В 2014 г. на Коллегии Минобрнауки России состоялось заседание экспертного совета по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях. Этот орган осуществляет научно-методическое сопровождение работы по совершенствованию системы физического воспитания и преподавания физической культуры в образовательных организациях.

Было принято ряд решений, в том числе о включение в учебную программу предмета «физическая культура» раздела «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе».

Другим решением стало рекомендовать для апробации в образовательном процессе общеобразовательных организаций в течение первого полугодия 2014-2015 учебного года рассмотренные программы: «Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла», «Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола», «Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола» рекомендовать для использования в образовательном процессе соответствующих образовательных организаций Российской Федерации.

Ещё одним из одобренных экспертным советом Минобрнауки РФ по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных

учреждениях России стал проект «Игра в гольф». Данный проект может стать одним из вариантов урока физкультуры в средней школе. Игра в гольф будет вариативным (необязательным) третьим еженедельным уроком. Спортивная подготовка по гольфу уже опробована в школах Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга, Томской, Самарской, Новосибирской областей, Республики Башкортостан. В Минобрнауки уверены, что эта игра связана с содержанием школьных курсов биологии, физики, истории и обществоведения. Включение экзотического вида спорта в программу школ связано с возвращением гольфа в состав олимпийских дисциплин.

Важную роль в развитии школьной физической культуры вносят уже несколько лет проекты: «Мини-футбол – в школу» и «КЭС-баскет».

Основными задачами этих проектов являются улучшение организации внеклассной работы с обучающимися общеобразовательных учреждений пропаганда здорового образа жизни среди школьников, улучшение материально-технической базы общеобразовательных школ; дальнейшая популяризация видов спорта среди школьников, создание единой системы школьных соревнований.

Некоторые мнения руководящих организаций и ведомств в сфере образования вызывают вопросы. Так, один из руководителей департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ высказал спорную для специалистов-практиков школьной физической культуры мысль, что «уроки физкультуры должны быть доступны для всех», и что «освобожденных от уроков физической культуры в школах быть не должно», «уроки просто должны быть адаптированы к тем или иным группам».

Можно добавить, что в школах продолжится внедрение авторских программ по физкультуре. Представители Минобрнауки, в том числе и экспертный методический совет, работают над внедрением, апробацией и экспертизой новых авторских программ. По данным Минобрнауки России

интересных программ уже сейчас внедрено около двух десятков в различные формы деятельности — как урочной, так и внеурочной.

Среди авторов преподавания физкультуры немало людей, которые добились серьезных высот в спорте, занимают ведущие позиции в спортивных мировых рейтингах. Например, это знаменитый тренер наших гимнасток Ирина Виннер, фигурист Евгений Плющенко, легкоатлетка Елена Исинбаева.

В общеобразовательную школьную программу включены уроки легкой атлетики по Программе «Уроки Елены Исинбаевой». В Министерстве образования РФ обсужден вопрос о включении детской легкой атлетики в школьную программу.

В современных общеобразовательных учебных заведениях порой со стороны, как администрации, так и специалистов других дисциплин не находит понимание определения роли и значения предмета «физическая культура» для обучающихся. Физическая культура зачастую становится предметом учебного плана, ограниченная лишь заданиями на выполнение нормативных требований и функции развлечения. При этом все понимают, что ни один из предметов в школьной программе не несёт в себе такой нагрузки как физическая культура. Лишь во время учебного процесса на уроках физической культуры решаются не только образовательные, но и воспитательные и оздоровительные задачи. Физическая культура, как предмет в общеобразовательных организациях России, на современном историческом этапе находится в условиях перманентного реформирования. Для решения задач физического воспитания подрастающего поколения в современной жизни заставляют искать и создавать новый формат преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин в рамках выступления на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта обозначил наиболее важные аспекты, которые лягут в основу Федеральной целевой программы физической культуры и спорта на

ближайшие пять лет, начиная с 2015 года. В этой программе нашлось место и школьной физической культуре.

Нами был проведён социологический опрос среди обучающихся общеобразовательных организаций города Стерлитамака. В опросе принимало участие 200 респондентов, обучающиеся 9-10 классов гимназий, лицеев, школ города.

На вопрос: «Устраивает ли Вас современный формат уроков физической культуры в вашем учебном заведении?», ответили: устраивает – 35 %, не устраивает 28 %, не интересуется 37%.

Таким образом, рассмотренная проблема развития физической культуры в общеобразовательных организациях показывают, что идёт постоянный поиск путей реформирования, совершенствования предмета «физическая культура» в современной школе.

В реформировании школьного урока физической культуры принимают участие большие социальные слои, которые позволяют находить многие варианты, точки соприкосновения по проблемам модернизации современного урока физической культуры.

Наличие среди обучающихся большого процента не довольных и не интересующихся проблемой физической культуры заставляет активнее использовать все варианты для модернизации урока физической культуры.

Изменить в лучшую сторону с места школьную физическую культуру могут все представители общества и сами обучающиеся, в первую очередь специалисты в области школьной физической культуры. Главной задачей должно стать формирование и сохранение здоровья подрастающего поколения.

ВЛИЯНИЕ РЕКЛАМЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ

Захарова А.Р.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

В настоящее время нестабильные социально-экономические условия жизнедеятельности человека, высокий ритм жизни, уплотненность городов подвергают личность возрастающим информационным и эмоциональным нагрузкам, что сопровождается ростом тревожности и отрицательных психических состояний человека, в связи с чем обостряется проблема формирования и совершенствования способностей индивида к управлению собственными ресурсами, регуляции своих состояний, установлению равновесия между внешним влиянием, внутренним состоянием и формами поведения. Особенно это касается подростков, которых в силу возрастных особенностей характеризуют повышенная возбудимость, импульсивность, неуравновешенность, совершение необдуманных действий и поступков. Отсюда возникает необходимость организационной целенаправленной психолого-педагогической деятельности по формированию саморегуляции психических состояний подростков, поскольку умение человека регулировать свое состояние, управлять своим поведением в различных ситуациях является важным показателем зрелости личности, от чего во многом зависит успешность ее в процессе жизнедеятельности.

Вопрос выявления и изучения наиболее эффективных психологических механизмов формирования саморегуляции психических состояний личности в подростковом возрасте является одним из неразработанных. Между тем потребность в достоверных научных знаниях о сущности, структуре, механизмах формирования саморегуляции психических состояний человека на разных этапах его становления испытывают представители различных сфер деятельности, а особенно воспитатели, педагоги, социальные работники и другие специалисты, в профессиональные обязанности которых входит работа с людьми.

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы показал, что на сегодняшний день отсутствует целостное изучение саморегуляции психических состояний личности. Как правило, изучаются отдельные аспекты данного явления.

До настоящего времени отсутствует единая точка зрения на содержание и структуру саморегуляции психических состояний личности, не выявлена ее специфика, существует терминологическая неопределенность данного понятия, практически нет работ, где бы целостно изучалась проблема саморегуляции психических состояний личности в подростковом возрасте, факторы и механизмы ее формирования.

Высокий ритм жизни, уплотненность городов подвергают личность возрастающим информационным и эмоциональным нагрузкам, что сопровождается ростом тревожности и отрицательных психических состояний человека.

В последнее время реклама заполонила экраны телевизоров, улицы, газеты и журналы. Реклама использует средства массовой информации для распространения своих объявлений, касающихся потребительских товаров, различных организаций и политики. Реклама – это целенаправленная попытка повлиять на человеческое поведение. Она принадлежит к внешним проявлениям нашего бытия, нашей повседневной жизни, являясь неотъемлемой частью окружающего нас мира. Постепенно она глубоко проникает в наше подсознание.

Особенно это касается подростков, которые в силу своих возрастных особенностей характеризуются повышенной возбудимостью, импульсивностью, неуравновешенностью, совершением необдуманных действий и поступков. Возникает необходимость организационной целенаправленной психолого-педагогической деятельности по формированию саморегуляции психических состояний подростков, поскольку умение человека регулировать свое состояние, управлять своим поведением в

различных ситуациях является важным показателем зрелости личности, от чего во многом зависит ее успешность в процессе ее жизнедеятельности.

На рекламе наживаются производители различных товаров и услуг. Можно ли верить рекламе? Как воздействует реклама на психику подростка? Какие средства используют рекламодатели на психику человека? Какие они используют цветовые средства для манипуляции людьми? Меня заинтересовала эта проблема, но особенный интерес вызвало изучение влияния цвета, используемого в рекламе, на психику подростка.

Следовательно, цель моего исследования – изучение влияния рекламы на психические состояния подростков.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к исследованию психических состояний личности в отечественной и зарубежной психологии.
2. Выявить особенности воздействия рекламы на психические состояния подростка.
3. Разработать анкету по выявлению влияния рекламы на психические состояния подростков.

Для решения поставленных задач в работе применялась анкета «Выявление скрытого воздействия рекламы на подростков».

Объект исследования: психические состояния подростков.

Предмет исследования: влияние цвета, слова, звука на психические состояния подростков (на примере рекламы).

Гипотеза: если психические состояния личности подростка являются динамическими образованиями, то их можно изменять под воздействием цвета, слова, звука в рекламе.

Практическая значимость: теоретические положения и эмпирические результаты исследования могут найти применение в практике школьной психологической службы. Полученные в ходе исследования результаты, выводы могут быть востребованы при решении задач психологического консультирования. Но самое главное – знакомство с результатами проекта на

классных часах, родительских собраниях и лекториях поможет школьникам и их родителям противостоять опасному воздействию коммерческой рекламы

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы позволил сформулировать следующее определение психического состояния это Психическое состояние — один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определёнными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне — системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира.

Наряду с психическими процессами и свойствами личности состояния являются основными классами психических явлений, которые изучает наука психология. Психические состояния влияют на протекание психических процессов, а повторяясь часто, приобретая устойчивость, могут включиться в структуру личности в качестве её специфического свойства. Так как в каждом психическом состоянии присутствуют психологические, физиологические и поведенческие компоненты, то в описаниях природы состояний можно встретить понятия разных наук (общей психологии, физиологии, медицины, психологии труда и т. д.), что создаёт дополнительные трудности для исследователей, занимающихся данной проблемой. В настоящее время не существует какой-либо единой точки зрения на проблему состояний, так как состояния личности можно рассматривать в двух аспектах. Они являются одновременно и срезами динамики личности, и интегральными реакциями личности, обусловленными её отношениями, поведенческими потребностями, целями активности и адаптивности в окружающей среде и ситуации.

Так как психические состояния являются системными явлениями, то прежде, чем их классифицировать, необходимо выделить основные компоненты данной системы.

Основными видами психологического воздействия являются: информирование, убеждение, внушение, побуждение.

Информирование - главное ядро рекламного обращения.

Реклама должна убедить потребителя в достоинствах товара, то есть показать преимущества и доказать необходимость его для потребителя. Реклама может быть коммерческой. В этом случае продавца больше интересует материальная выгода, ради которой он может пойти на разные уловки. С этой целью используется три группы аргументов. К первой группе относятся аргументы, основанные на бесспорных истинах и на личном опыте убеждаемого. («Вы хотите быть здоровыми?», «Привлекательными?»). Вторая группа представляет позитивную аргументацию в пользу товара. Третья - негативную. Следует также отметить два способа аргументации в рекламе: логический и психологический. Первый из них обращается к рациональной сфере нашего сознания, второй - апеллирует к чувствам, интересам, мнению потребителей. Рациональный способ обращается к непосредственной проблеме («Вам нужен стоматолог?» - «Клиника «Эсли» - это здорово!»). Второй способ убеждает в решении собственных индивидуальных проблем (реклама косметологической клиники - «Удиви любимого»; мятные таблетки Rondo - «Свежее дыхание облегчает понимание», «Быть такой как я хочу», «Ощути свою значимость»).

Существует также способ аргументации - он апеллирует к потребности человека быть таким как все («Новое поколение выбирает Pepsi »)

В рекламной практике используются 2 вида внушения: с помощью авторитетного источника информации (приемы «свидетельства» - «Клинические исследования показали», «Специалисты утверждают») и с помощью идентификации. Прием идентификации учитывает нашу принадлежность к той или иной референтной группе по следующим параметрам, таких как социальный статус, демография, культура, национальность, религия, политика т.д. Мы идентифицируем себя мысленно с ее членами, стараемся подражать им, не «выпасть» из нее («Мы с подружкой только что из «Эсли +»...).

Считается, что основная проблема, связанная с запоминанием, состоит не в запоминании, а в том, что человек забывает. Это и должно учитываться при разработке планов проведения рекламной кампании. В отечественной рекламе есть один путь преодоления этого – повторение. Повторение помогает перевести знания из кратковременной памяти в долговременную. Но повторять нужно не навязчиво. Количество подач материала – не менее 3-х раз

Способность человека видеть позволяет нам получать значительную часть информации о внешнем мире. Для того чтобы человек увидел какое-либо тело, нужно дать световой энергии войти в глаз. Эта энергия превращается в «картинку» в результате очень сложного процесса, упрощенный вариант которого выглядит следующим образом: свет входит в глаз через «отверстие» в радужной оболочке, называемое зрачком. Хрусталик фокусирует свет и формирует реальное, перевернутое изображение на сетчатке. Энергия собирается палочками и колбочками, из которых состоит сетчатка. Эта энергия передается как электрические импульсы через светочувствительный нерв к мозгу. Мозг вновь переворачивает изображение и создает «картинку».

До настоящего времени еще полностью не изучено, каким образом человеческий глаз распознает световые волны. Однако известно, что различные цвета возникают в результате количественных различий светочувствительности.

Так, в цветовом круге три цвета будут основными: желтый, красный, синий. Цветовой круг обычно делят на две части: теплую и холодную.

Теплые цвета: красный, желтый, оранжевый и все цвета, в которых имеется хотя бы частичка этих цветов. Теплые цвета напоминают цвет солнца, огня, того, что в природе действительно дает тепло.

Холодные цвета: синие, голубые, зеленые, сине-фиолетовые, сине-зеленые и цвета, которые можно получить от смешения с этими цветами.

Холодные цвета ассоциируются в нашем представлении с чем-то действительно холодным - льдом, снегом, водой, лунным цветом и т.д.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, исследования, сделанные учеными - физиками легли в основу многих профессий, таких как: дизайнеры, пиар – менеджеры, стилисты, имиджмейкеры и др.

Выбор определенного цвета помогает управлять отношением потребителя к рекламе, создавая при этом необходимую цветовую среду, что может вызвать у потребителя рекламы требуемые эмоции. Особенно важен правильный выбор, поскольку он влияет на желание приобрести рекламируемый товар и вызывает позитивные эмоции.

Рекламодатели стараются затронуть чувства и эмоции людей, применяя воздействие на человека на бессознательном уровне, когда последний не задумывается о полезности предлагаемого товара и совершает покупку благодаря эффективной рекламе.

Особенно восприимчивы к воздействию рекламы подростки, в силу своих возрастных особенностей.

Рассмотрим влияние цвета в рекламе с учетом возрастных особенностей подростков. В этом возрасте наблюдается своеобразный «пик любознательности», повышенная потребность в эмоциональном насыщении, «жажда» ощущений, причем новых и сильных. Обратим внимание на своеобразную поверхностность, разбросанность этих проявлений. Очевидно, что это только увеличивает интерес школьника к миру за пределами школы, ощущение своих возросших возможностей и имеет существенное значение для «подпитки» чувства взрослости. К тому же, подростковый период, у большинства школьников, проходит в смятении, в попытках понять себя и занять достойное место в обществе.

Все это откладывается в подсознании подростка и при первой же возможности он легко приобщится к роскошной взрослой жизни, обещанной рекламой. Через некоторое время общество получает группы курильщиков со стажем, помолодевший бытовой алкоголизм.

Далее, рассмотрим рекламу напитка кока-колы. Для привлечения внимания потребителя рекламодатели используют 3 цвета: красный, коричневый и белый. Красный - это цвет энергии и динамичности, настойчивости и предприимчивости. Он означает борьбу и власть, стремление преобразовывать и бороться за свои права. Красный – несет в себе явно сладкий заряд. Даже если продукт вовсе не сладкий, в красном цвете он будет казаться таковым. Не однократно на экране телевизора появляется стакан со льдом, в который медленно наливается вкусный сладкий шипящий напиток, или длинный фургон с напитком на фоне новогоднего убранства. Слоган товара: «Праздник к нам приходит, вкус бодрящий. Праздника вкус всегда настоящий». В данном случае рекламодатели эксплуатируют образ семейного праздника и связанных с этим положительных эмоций. У каждого сразу возникает ощущение праздника, счастья, радости. Достаточно только купить бутылочку напитка - и нет проблем, хотя с тех же экранов телевидения нам рассказывают о том, что этот напиток очень вреден. Но на подсознании подростка заложено – кока – кола – радость и праздник.

Кроме того, подростковый возраст – это период, когда потребность в общении со сверстниками становится одной из центральных. Желание добиться признания со стороны сверстников, порождает у подростка стремление соответствовать их требованиям, оказывает серьезное влияние на нравственное развитие школьника. Существенное влияние на поведение начинают оказывать нормы, стихийно складывающиеся в группе сверстников. Одни основное внимание уделяют внешнему виду и одежде: быть одетым как все, выглядеть как все, для подростка едва ли не менее важно, чем думать как все. Другие растворяются в группе полностью, без нее их как – бы не существует. Исследовательские данные свидетельствуют, что влияние группы на подростка тем больше, чем не благополучнее его отношения с родителями, семейная ситуация, чем более узок и беден мир его увлечений, чем более он неуверен в себе.

Большую роль в формировании желания играют социальные стереотипы, идеалы, общепринятые в данном обществе. Именно эти особенности психики человека очень активно использует реклама, обращаясь как к рациональной сфере сознания, так и к эмоциональной, а именно к чувствам человека. Нужно жить широко, роскошно.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что реклама оказывает отрицательное воздействие, а есть ли реклама, оказывающая позитивное воздействие? В тоже время существует реклама, которая может оказать позитивное воздействие на подростков. Например, реклама парфюмерии, шампуней, потому что она обучает подрастающее поколение ухаживать за собой, знакомит с тем, какие средства для этого существуют. Под воздействием такой рекламы тоже формируется культура, но теперь это основы имиджа, красоты и здоровья.

Следует научить школьника осознавать свои чувства, эмоции, выражать их в культурных формах, говорить о своих чувствах. Это поможет противостоять рекламе, исподволь, ненавязчиво воспитывающей подрастающее поколение.

В своем исследовании мы выдвинули гипотезу - если психические состояния личности подростка являются динамическими образованиями, то их можно изменять под воздействием цвета в рекламе.

Выявление скрытого цветового воздействия рекламы на потребителя-подростка было организовано следующим образом: школьники отвечали на вопросы анкеты «Выявление скрытого цветового воздействия рекламы на потребителя».

В основе ответов на данный вопрос, лег юношеский максимализм, при котором чье-либо влияние отрицается полностью. Большинство реципиентов признали, что цветовое воздействие в рекламе, как и сама реклама никак не влияют на их решение сделать выбор.

Дети обожают рекламу. Оно и понятно: реклама – яркая, зрелищная, бросается в глаза и запоминается быстро и надолго.

Для детей 1-3 лет реклама – это настоящее развлечение, ведь картинки красивые и динамичные, а герои и предметы, которые показывают в рекламных роликах, хорошо известны и понятны. И вот поневоле ребенок становится самым внимательным потребителем рекламы.

И не только внимательным, но и самым внушаемым, ведь детская, еще неокрепшая психика не может препятствовать тому, что ребенок впитывает рекламную информацию как губка. Для малыша реклама – это средство утолить информационный голод, познать мир. А вот хорошо ли это?

Скорее всего, не очень, ведь малыш учится доверять телевизору. И если не разорвать эту "доверительную связь", в будущем возможны большие проблемы.

Доктор Эмма Бойлэнд из Университета Ливерпуля доказала, что реклама опасна для детей. Особенно если речь идет о рекламе фаст-фуда. Эмма показывала фильм с вставками рекламы фаст-фуда детям 6-13 лет.

После просмотра дети захотели съесть что-то "вкусное" – бургер, чипсы и сладкую газировку. Второй группе детей тот же фильм показали без рекламы, и вот им никакого фаст-фуда не захотелось.

К выводу, что реклама опасна для детей, пришли члены Американской ассоциации педиатров. Сейчас они требуют запретить телерекламу фаст-фуда, ориентированную на детей. В парламенте Австралии сейчас также активно обсуждается вопрос об ограничении рекламы продуктов нездорового питания на ТВ и в интернете.

А опасна реклама тем, что зачастую апеллирует к самым низменным человеческим инстинктам. Вид выпивающих пиво и счастливых от этого людей формирует в сознании ребенка стереотип, что получить психологическую разгрузку можно только благодаря пиву.

Кадры с насилием, драками и руганью шокируют детей. Пока у ребенка нет четкого определения, что плохо, а что хорошо, демонстрация насилия особенно опасна. Ведь малыш не может правильно оценить увиденное и начинает воспринимать насилие как нормальное явление.

Давай выясним, почему дети смотрят рекламу? Потому что мы им это позволяем. А почему мы позволяем? Потому что ленимся занять ребенка каким-то полезным делом, ленимся подобрать качественный развивающий фильм, чтоб утолить информационный голод малыша.

Или же попросту не хватает сил и времени, чтоб уделить ребенку постарше внимание. Ведь если ребенок занят книгами, общением, ему реклама совсем не интересна.

Собственное экспериментальное исследование и исследование японских учёных подтвердили эффективность влияния цвета, слова, звука на психическое состояние человека, можно говорить в частности - подростков. Последние стали осознавать важность и необходимость получения знаний не только по школьной программе, но и дополнительных, чтобы уметь противостоять вредному влиянию коммерческой рекламы, не поддаваться на уловки не порядочных коммерсантов. Но что важнее – стали осознавать важность и необходимость саморегуляции психических состояний, гибко и адекватно реагировать на изменение своих состояний.

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ БЕЖЕНЦЕВ И ВЫНУЖДЕННЫХ ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ

Ибатуллина Лилия

Научный руководитель: Шамшурина Л.Т.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

В современных условиях в России возникают проблемы возрождения национального единства, национальной духовности, гуманизации общества, - проблемы, решение которых, во многом определяются особой социальной значимостью правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере социально- правовой защиты граждан РФ, а также беженцев и вынужденных переселенцев, большие потоки которых, после распада СССР

устремились в нашу страну. Вынужденная миграция является одной из сложнейших проблем, с которой столкнулось мировое сообщество на рубеже тысячелетий. Но ни в одном регионе мира развитие миграционных процессов не протекало в столь тяжелых и специфических формах, как на территории бывшего СССР. Крупнейшие изменения геополитической обстановки в мире, социальный и экономический кризис, нарушение прав некоренных национальностей и этнические конфликты стали причинами массовой миграции населения.

Чтобы хоть как-то упорядочить права беженцев и вынужденных 1 переселенцев в 1993 году срочно принимаются два основополагающих закона «О беженцах» и «О вынужденных переселенцах», которые и до настоящего времени являются основными нормативно-правовыми актами, регламентирующими социально-правовую защиту беженцев и вынужденных переселенцев. Все принятые позже нормативные правовые акты о беженцах и о вынужденных переселенцах были приняты в развитие или в дополнение этих законов. Общественные отношения по социально-правовой защите указанных категорий лиц регулируют множество внутригосударственных нормативных правовых актов, например: Закон «О беженцах», Закон «О вынужденных переселенцах», Федеральный закон от 10 декабря 1995 № 195-ФЗ; «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации»⁷, Постановление Правительства РФ от 07 июня 2001 №448 «О получении питания и пользовании коммунальными услугами в центре временного размещения лиц, ходатайствующих о признании беженцами»⁸, Постановление Правительства РФ от 9 апреля 2001 № 275 «О фонде жилья для временного поселения лиц, признанных беженцами, и его использовании»⁹ и др.. Сотни тысяч вынужденных мигрантов нуждаются в правовой, материальной и финансовой помощи, где объемы зачастую превышают социально-экономические возможности государства и 6 Бюллетень международных договоров. М., 1995. № 5. 7 Собрание законодательства РФ. 1995. № 50. Ст. 4872. 8 Собрание законодательства РФ.

2001. № 24. Ст. 2460. 9 Собрание законодательства РФ. 2001. № 16. Ст. 1604. 8 отдельных регионов, а условия, в которых экономически активная часть переселенцев могла бы заняться самообеспечением, практически отсутствуют. Противоречия возникают и при выборе нового места жительства. Интересы вынужденных мигрантов, которые в основной массе стремятся поселиться в крупных городах таких как: Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск, Екатеринбург и др., и интересы государства в целом, регионов и местных органов власти часто не совпадают. Таким образом, необходимость теоретического осмысления социально-правовых процессов происходящих в современной системе социальной защиты беженцев и вынужденных переселенцев, а также наличие большого спектра нерешенных задач в области социально-правовой защиты вынужденной миграции, обусловили актуальность данного исследования. Степень научной разработанности проблемы. Интерес к правовому положению беженцев и вынужденных переселенцев возник в ходе резкого обострения межнациональных отношений, вспыхнувших на территории бывшего Советского Союза. Этнические конфликты выдвинули в число актуальнейших государственных задач России правовое решение проблемы вынужденной миграции, приема миллионов людей, возвращающихся на историческую родину. Несмотря на большое количество работ, посвященных проблемам вынужденной миграции, появившихся в последнее время, тема социальной защиты беженцев и вынужденных переселенцев практически не исследована. Таким образом, теоретическое обоснование проблем социальной защиты беженцев и вынужденных переселенцев, обусловленных пробелами в российском законодательстве, заметно отстает от потребностей политической практики. Вопросы социальной защиты беженцев и вынужденных переселенцев в большей или меньшей степени освещались в работах отечественных ученых преимущественно в последние годы. Проблеме правовой защиты беженцев и вынужденных переселенцев в России посвящены работы таких исследователей как Л. В. Андриченко, Е. В.

Белоусова, Н. А. Воронина, С. А. Ганушкина, В. И. Евтушенко, Г. И. Литвинова, Н. А. Михалева, Е. Ю. Никитин, М. Д. Оздоев, Т. М. Регент, А. Е. Юрицин Актуальность темы, ее недостаточная научная разработанность, практическая значимость обусловили объект и предмет, цели и задачи диссертационного исследования. Объектом исследования стали общественные отношения по обеспечению социально-правовой защиты беженцев и вынужденных переселенцев на территории Российской Федерации. Предметом исследования является механизм правового регулирования социальной защиты беженцев и вынужденных переселенцев. Цель исследования: определение мер по совершенствованию правового регулирования социальной защиты беженцев и вынужденных переселенцев. В соответствии с поставленной целью предполагается решить следующие задачи: - исследовать генезис социально-правовой защиты населения в России и Российской Федерации с целью анализа этапов развития и определения путей ее дальнейшего совершенствования; - дать определение понятиям «социальная защита», «правовая защита», «социально-правовая защита беженцев и вынужденных переселенцев»; - разрешить проблемы категориально-понятийного аппарата, возникающие при исследовании данных понятий; - раскрыть функции, задачи и формы социально-правовой защиты беженцев и вынужденных переселенцев; - исследовать механизм законодательного регулирования социально-правовой защиты беженцев и вынужденных переселенцев в 12 Российской Федерации путем изучения законодательства о беженцах; - дать оценку реализации законодательства о социально-правовой защите беженцев в реальном социально-политическом положении России и её регионов; - исследовать особенности регулирования социально-правовой защиты беженцев в России на региональном уровне; - показать основные проблемы, возникающие при осуществлении социально-правовой защиты беженцев и вынужденных переселенцев в России, а также предложить собственные пути их разрешения. Internet. Научная новизна диссертационного исследования заключается в том, что:

1. Исследованы основные исторические этапы развития социальной защиты в России и Российской Федерации. Показано влияние состояния развития общества и общественных отношений, политического устройства государства, международной обстановки в различные исторические периоды на сущность понятий «беженцы» и «вынужденные переселенцы», а также на степень эффективности социальной защиты и ее правовое регулирование; 2. На основе исследования теоретических подходов к трактовке понятий «социальное обеспечение», «социальная защита», «правовая защита», обоснована необходимость введения понятия «социально-правовая защита», в рамках данной работы, - применительно к беженцам и вынужденным переселенцам, что дает возможность использования данного термина в более широком контексте, характеризующем единство социального и правового аспектов, а также подчеркивает именно защитную функцию данного явления; 14 3. Анализ классификаций форм, функций и задач социальной защиты различных категорий населения, приводимых в научных источниках по социальной защите и социальному обеспечению, а также исследование соотношения понятий «социальное обеспечение», «социальная защита» и «социально-правовая защита» позволили сформулировать классификации форм, функций и задач социально-правовой защиты именно беженцев и вынужденных переселенцев, что позволяет лучше понять внутреннюю суть и содержание общественных отношений по социально-правовой защите указанных категорий населения; 4. Как субъекты правоотношений по социальной защите, изучены беженцы и вынужденные переселенцы. Рассмотрены формы субъектов права в целом, понятия «субъект правоотношений», «субъект права социального обеспечения», «правосубъектность» и «правовой статус», что позволило определить сходства и различия в правосубъектности беженцев и вынужденных переселенцев, а также влияние их правового статуса на объем прав и обязанностей в области социальной защиты. Внесены предложения по дополнению действующего Закона РФ «О вынужденных переселенцах». 5.

Рассмотрена деятельность государственных органов Российской Федерации, органов местного самоуправления, а также деятельность различных общественных объединений по обеспечению социально-правовой защиты беженцев и вынужденных переселенцев. Проанализирована достаточность и эффективность работы уполномоченных государственных и негосударственных органов и организаций по предоставлению различных мер социальной защиты вынужденным мигрантам. 6. Изучение международно-правовых актов и законодательства Российской Федерации позволило определить состояние правового регулирования социальной защиты беженцев и вынужденных переселенцев на современном этапе развития российского общества. Автором освещены основные пробелы в праве, регулирующем социальную защиту данных 15 категорий населения, а также предложены пути их преодоления.

1. Проанализированные определения понятий «социальное обеспечение», «социальная защита», «социально-правовая защита» позволяют вычленить авторскую дефиницию понятия «социально-правовая защита беженцев и вынужденных переселенцев». Социально-правовая защита беженцев и вынужденных переселенцев – регламентированная и регулируемая нормами права деятельность органов государственной власти, органов местного самоуправления, организаций и общественных объединений по реализации мер экономического, социального и правового характера, направленная на социальное обеспечение и поддержку беженцев, вынужденных переселенцев и членов их семей, в целях преодоления ими трудной жизненной ситуации и скорейшей социальной адаптации на новом месте жительства.

2. В целях наиболее полного и всестороннего осуществления социально-правовой защиты беженцев и вынужденных переселенцев, автор предлагает ввести в научный оборот понятие «Право социальной защиты», которое в рамках одноименной комплексной отрасли права должно будет включать в себя нормы нескольких отраслей права: права социального

обеспечения, трудового права, гражданского права, жилищного права и других.

3. Целесообразно внести изменения в Закон Российской Федерации от 19 февраля 1993г. № 4530-1 «О вынужденных переселенцах» дополнив пункт 1 статьи 1 указанного Закона положением, в котором зафиксировано следующее: правовой статус вынужденных переселенцев может быть предоставлен и гражданам, вынужденно покинувшим места постоянного жительства, в результате техногенных аварий либо климатических катастроф.

4. Автор считает необходимым на федеральном уровне разработать и принять единый нормативный правовой акт - Социальный кодекс Российской Федерации, который должен закреплять конкретные права различных категорий населения Российской Федерации, в том числе беженцев, вынужденных переселенцев в области социальной защиты, поскольку, существующие законы и подзаконные акты, не позволяют осуществлять должную защиту прав вынужденных мигрантов.

5. В Российской Федерации и ее субъектах есть мощный потенциал и перспективы в области обеспечения и защиты прав вынужденных мигрантов, который в настоящий момент в полном объеме еще не используется. Попыткой решить эту проблему, по мнению автора, могла бы стать долгосрочная Федеральная целевая программа, и разработанные на ее основе, региональные программы «Социально-правовая защита беженцев и вынужденных переселенцев».

6. Необходимо изменить принципиальный подход к формам реализации мер социальной защиты беженцев, определяя их с учетом всех факторов: экономических, социальных, культурных, географических и национальных, что одновременно позволит решить и многие проблемы в перенаселенных и трудоизбыточных регионах.

Список литературы:

1. Быкова. Л.Е. Социальная защита детей в Российской Федерации

// Социальная работа в России: образование и практика (сборник научных трудов). Томск, 2009.

Лушников А.М., Лушникова М.В. Курс права социального обеспечения. М.2008. С. 230

2. Никифорова О.Н. Развитие пенсионного обеспечения в системе социальной защиты населения: автореф. дис. ... канд. экон. наук. М., 2012.

3. Якимчук С.В. Социальная защита населения и ее совершенствование в современных условиях. Белгород, 2008. С. 153

ЛЕЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ

Исянгужина А.А.

Научный руководитель: Турсунбаева Л.З.

МОБУ СОШ с.Старосубхангулово Бурзянский район

Болезни возникают не только от нервного состояния, стрессов, но и от неправильного питания. Ведь мы редко задумываемся о том, что и как мы едим.

В результате употребления несбалансированной еды и несоблюдения режима подрываем пищеварительную систему, а организм недополучает необходимые для нормальной работы организма микроэлементы. Появляются боли в желудке, образуются лишние килограммы, скачет давление. Начинаем пичкать свой организм лекарствами, устраняя лишь внешне проявления недуга. А медикаменты, снимая одну проблему, создают другую, усугубляя состояние пищеварительной системы. Вместе с тем сама причина заболевания так и остается нерешенной.

Выбрать для исследования эту тему побудили такие вопросы: Сможем ли мы лечиться без таблеток? Нельзя ли лечиться едой?

Цель работы. Понять и определить, что означает понятие «лечение едой», и можно ли, действительно, лечиться правильным питанием?

Объект исследования. Применение методики лечения заболеваний Болотова-Наумова без таблеток.

Методы исследования: 1) Теоретический: изучение научных фактов полезности лечения без таблеток. 2) Практический: разработка правил лечения заболеваний без таблеток.

- E239 Этот консервант обнаружен в некоторых сырах, а также в соленой сельди и копченой скумбрии. Во время опытов, проведенных на животных, было выявлено, что он вызывает генетические мутации, является канцерогеном, может вызвать рак и заболевания почек.

- E320 Производители продуктов питания используют в качестве консерванта в маргарине, твороге, тортах, пирожных, мясном фарше, порошковом соусе, жевательных резинках. Он вызывает рак, а также повышает уровень жиров в крови. Кроме того, коммерческие методы ведения сельского хозяйства предполагают использование химикатов, которые защищают зерновые культуры от болезней и вредителей и способствуют скорейшему росту растений и животных. Некоторые из этих искусственных средств вызывают различные заболевания (включая рак). Таким образом, мы узнали, что на прилавках магазинов сейчас очень сложно найти продукты, которые бы не содержали пищевые добавки, канцерогены, консерванты и прочую химию. Такая еда вредна для организма, подрывает наш иммунитет, является причиной многих хронических заболеваний, которые появляются незаметно.

Есть много средств и методов лечения заболеваний. Доктор Д.В.Наумов, основываясь на своей многолетней врачебной практике и личном опыте, предлагает новый метод лечения заболеваний ЖКТ(желудочно-кишечного тракта) – лечение едой. Согласно методики Д.В.Наумова мы разработали семь правил лечения заболеваний без таблеток. Правило 1. Для борьбы с недугами необходимо увеличивать число молодых клеток в организме по отношению к старым. За процессы растворения старых клеток в организме отвечает желудочный сок. Значит, нужно стимулировать

выработку желудочного сока, то есть активность работы желудка. Правило 2. Для борьбы с недугами необходимо избавиться от шлаков. Наиболее эффективным способом выведения шлаков является превращение их в более простые соединения – соли. Правило 3. Для борьбы с недугами необходимо избавлять организм от нерастворимых солей. Правило 4. Для борьбы с недугами необходимо разжижать и окислять кровь. Правило 5. Для борьбы с недугами необходимо восстановление ослабленных органов. Правило 6. Для борьбы с недугами необходимо регулировать температурный баланс организма. Правило 7. Для борьбы с недугами необходимо поддерживать в норме работу лимфатической системы. Выводы:

1. Изучили методику лечения заболеваний Б.В.Болотова и Д.В.Наумова – лечение едой и узнали, что самое главное, необходимо поддерживать уровень кислотности в организме.

2. На основе методики Д.В.Наумова разработали семь правил лечения заболеваний без таблеток.

3. Также мы изучили лечебные свойства башкирской кухни. Классическим примером сбалансированного питания является башкирская кухня. Одна из особенностей башкирской кухни: подавать к мясным блюдам кисломолочные продукты. На столе всегда присутствует курут, айран или кумыс. Башкиры любят бишбармак, тултырму из говядины и баранины, казы из конины запивать бульоном с кислым курутом. Разбавляя катык водой получают освежающий напиток айран. Айран так же способствует улучшению пищеварения, аппетита, содействует усвоению жирной пищи. В рационе башкир с давних пор присутствовали злаки. Многие современные блюда с применением целого или дробленого зерна имеют древнее происхождение: курмас, талкан, каши и супы из курмаса, баурсак, йыуаса, чак-чак, печённые в золе или сухом котле лепёшки (көликмэк, сөсө икмэк, көлсә). Таким образом, изучив Интернет – ресурсы узнали, что наша необычная башкирская кухня, формировавшаяся в непростых условиях, учит соблюдать баланс и находить гармонию между вкусом и пользой

традиционных блюд. Секрет здорового образа жизни прост: продукты, употребляемые в пищу, должны быть натуральными и полезными. Такими являются продукты башкирской национальной кухни, некоторые из них мы рекомендуем вам:

1) Курут обладает целебными свойствами. Он расщепляет жиры (на жирном бульоне) и нейтрализует его. Людям, страдающим желудочными заболеваниями, заболеваниями печени, рекомендуется употреблять бульон, заправленный курутом. Поэтому он широко используется в народной медицине.

2) Кумыс содержит огромное количество питательных веществ и витаминов, которые благодаря его составу легко усваиваются организмом. Целебные свойства кумыса используют в качестве стимулятора пищеварения, улучшения кровообращения и повышения иммунитета.

3) Мед богат дающими энергию углеводами, которые легко усваиваются нашим организмом. Этот продукт обладает противогрибковым, противовирусным, антибактериальным и регенерирующим воздействием.

4) Талкан полезный продукт питания, позволяющий человеку за короткое время эффективно восстановить свои силы, работоспособность, физическую форму, а также укрепить здоровье и энергетический тонус организма на долгие годы.

Заключение:

1. Изучили научную литературу, Интернет-ресурсы и узнали, что почти все продукты на прилавках магазинов содержат пищевые добавки, канцерогены, консерванты и прочую химию. Такая еда вредна для организма, подрывает наш иммунитет и является причиной многих хронических заболеваний.

2. Узнали, что можно планировать свой рацион и грамотно сбалансировать свое питание.

3. Узнали, что есть совместимые и несовместимые продукты питания.

4. Узнали, что есть много средств и методов лечения заболеваний.
5. Изучили методику лечения заболеваний Болотова-Наумова – лечение едой.
6. Изучили лечебные свойства башкирской кухни.
7. Узнали, что можно лечиться правильным питанием.
8. На основе изучения методики Наумова разработали семь правил для организации правильного питания.
9. Изучили также возможности башкирских национальных продуктов и разработали рекомендации.

РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОЙ АКАДЕМИИ УРАЛА В РАЗВИТИИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Ишикаев Р. Р.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В 2016 году исполняется 120 лет со дня начала олимпийских игр современности. Благодаря Пьеру де Кубертену и его единомышленникам удалось возродить славную традицию спортивных состязаний, возникшую в Древней Греции.

Идеи, на основе которых строится вся система олимпизма, не раз напоминали человечеству о существовании духа борьбы без крови и насилия, в честном поединке. Все эти идеи заложенные основателями сохранялись во многих странах на протяжении всего XX и начала XXI веков. Они сохранялись благодаря образованию, пропаганде идей олимпизма людьми и общественными организациями. В роли просветителей, проводников идей олимпизма выступали руководители МОК, спортсмены, деятели культуры, политики.

Свой вклад в идеи распространения знаний о благородной роли идей олимпизма внесли и Российские общественные организации.

Одним из таких организаций является Олимпийская Академия Урала.

Цель работы: Показать значение и роль на всём историческом пути развития олимпийского образования в России Олимпийской Академии Урала, людей с ней связанных.

Со времени вхождения Советского Союза в международное олимпийское движение в начале 1950-х годов, проводниками идей олимпизма являлись сами спортсмены и люди связанные с олимпийским спортом.

Об олимпийских играх рассказывали в основном средства массовой информации и сами участники олимпийских состязаний.

Лишь в 1987 г. создаётся организация, целью которой стало олимпийское образование на научной основе. Этой организацией была – Советская Олимпийская Академия (СОА). Первым её президентом стал человек тесно связанный со спортом и образованием, профессор, доктор педагогических наук, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, ректор ГЦОЛИФК В.М. Игуменов.

9 июля 1989 года Госкомспорт РСФСР принял решение о создании восьми региональных олимпийских академий, в том числе олимпийской академии в г. Челябинске. Инициатором образования олимпийской академии на Урале стал Челябинский институт физической культуры. К моменту создания академии Челябинскому институту физкультуры исполнилось 20 лет.

Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 8 июня 1989 г. «Об организации региональных олимпийских академий» было поручено ректорам российских физкультурных вузов, образовать общественные олимпийские академии.

При Челябинском институте физкультуры – ЧГИФК (теперь это Уральский государственный университет физической культуры) 27-28 октября 1989 года на учредительном пленуме её ректором Леонидом Куликовым была организована Уральская олимпийская академия (УОА)

(Свердловский филиал), как региональное отделение Советской олимпийской академии. Идею олимпийской академии сразу он воспринял как свою и много лет эту общественную организацию возглавляет.

В работе пленума приняли участие делегации спорткомитетов Удмуртской и Башкирской АССР, Курганской, Оренбургской, Пермской, Свердловской, Тюменской и Челябинской областей (всего 236 участников).

Далее в течение 1990 года во всех территориях Уральского региона были созданы филиалы академий. Президент УОА был делегатом 6-й сессии Международной олимпийской академии, где был награждён дипломом за активную пропаганду олимпийских идеалов.

На пленуме были утверждены руководящие органы, устав, структура, программа и формы работы новой организации (УОА).

Президентом УОА избран ректор Челябинского государственного института физической культуры, кандидат педагогических наук Л.М. Куликов. Вице-президентами – А.М. Чернецкий (Свердловск), декан факультета физвоспитания ЧГПИ, доцент, кандидат биологических наук; Н.В. Карполь (Свердловск), старший тренер женской сборной команды СССР по волейболу, заслуженный тренер СССР; Л.В. Осолихин (Пермь), зав. лабораторией кафедры физвоспитания, МС СССР, отличник ФК, судья ВК.

В академии были организованы факультеты: истории и социологии; научно-исследовательской и методической работы; международных связей; агитации и пропаганды; народных видов спорта «Спорт для всех».

Основными целями и задачами УОА стали:

- изучение и распространение принципов и идеалов олимпизма;
- укрепление дружбы между представителями всех наций и народностей;
- изучение истории античных и современных Олимпийских игр и проблем международного спортивного движения;
- воспитание у различных слоев населения жизненной потребности и навыков в занятиях физической культурой и спортом, организация их здорового образа жизни;

- возрождение и развитие национальных и народных видов спорта, характерных для Уральского региона.

Региональная олимпийская академия в основу своей деятельности взяла высказывание основоположника олимпийского движения П. Кубертена: «Олимпийское движение разрушает преграды, требует воздуха и света для всех!».

Основатель олимпийского образования в России, профессор В.С. Родиченко назвал детищем Уральской олимпийской академии традиционные балы спортсменов Урала.

18 апреля 1993 года был организован первый «Бал олимпийцев Урала», на который съехались участники зимних и летних Олимпийских игр 1952-1992 годов.

Первый олимпийский бал в Свердловске собрал 120 участников игр, тренеров, журналистов, деятелей науки и культуры.

Собран большой материал об олимпийцах Свердловской области для книги «Олимпийцы Урала».

С целью научного изучения проблем олимпийского и физкультурно-спортивного движения и формирования системы олимпийского образования среди студенческой молодёжи в Уральском регионе, Уральская олимпийская академия (УОА), созданная на учредительном пленуме по инициативе профессора Л.М. Куликова в октябре 1989 г. в Челябинске, ввела в практику своей деятельности проведение ежегодной Всеуральской научной олимпийской сессии молодых учёных и студентов. С 1996 года сессия стала именоваться «Всеуральская научная сессия молодых учёных и студентов».

Основной целью и задачами сессии являются:

- пропаганда идеалов олимпийского движения в Уральском регионе и внедрение в практику олимпийского образования студенческой молодежи.

Задачи:

- расширение и укрепление межвузовских связей, обмен опытом и идеями в области олимпийского движения между образовательными учреждениями;

- стимулирование научно-исследовательской работы студентов и молодых ученых, совершенствование учебного процесса;

- поощрение творчески одаренной молодежи и формирование кадрового потенциала для исследовательской работы в области олимпийского движения;

- определение лучших научных работ студентов и молодых ученых в Уральском регионе;

- формирование команды на Всероссийский тур Олимпийской сессии молодых ученых и студентов России.

С каждым годом сессия собирала всё более участников как по количеству по географии мест.

Всеуральские научные олимпийские сессии молодых учёных и студентов принимали города Урала: Стерлитамак (XV – 2003, XXII – 2010, XXV – 2013, XXVII – 2015), Шадринск (XXIII – 2011) Уфа (XVI – 2004), Екатеринбурга (XVIII – 2006, XX – 2008), Пермь, Ижевск, Курган, Тюмень, Челябинск (XIX – 2007, XXI – 2009, XXIV – 2012).

Представители Уральской олимпийской академии, становясь победителями Олимпийской научной сессии молодых учёных и студентов России «Олимпизм, олимпийское движение. Олимпийские игры (история и современность)», имели честь принимать участие и представлять Россию на научных сессиях Международной олимпийской академии в Олимпии (Греция):

- 1999 г. студентка Уральской государственной академии физической культуры Мария Шакирова;

- 2003 г. аспирантка Уральского отделения Российской Академии Наук Анна Кайгородова;

- 2005 г. студент Челябинского государственного педагогического университета Дмитрий Попов;
- 2006 г. студентка Уральского государственного университета физической культуры Надежда Асякина;
- 2007 г. студент Уральского государственного университета физической культуры Марат Шарипов;
- 2010 г. студентка Стерлитамакского института физической культуры Айгуль Тимербулатова.

В 2010 году по инициативе Президента Уральской олимпийской академии была планирована организация и проведение «Зимних Олимпийских Игр Урала – 2010».

В 2013 г. в ГЦОЛИФК состоялась XXIV Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры: история и современность», посвященная 20-летию признания в 1993 г. Международным Олимпийским комитетом Олимпийского комитета России. Второе место среди студентов заняла Д.В. Федулова из Филиала УралГУФК (г. Екатеринбург), а третье представительница УралГУФК Н.А. Селютина.

В 2014 г. в Москве на XXV Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов России посвящённой XXII Олимпийским зимним играм в Сочи и 25-летию Олимпийского комитета России третье место у Натальи Селютиной из Уральского государственного университета физической культуры.

В 2013 году XX Международный семинар аспирантов состоялся с 1 по 29 сентября. Россия была представлена сразу двумя участниками – Александром Золотаревым (Москва) и автором отчета, Маратом Шариповым (Челябинск). В течение уже многих лет порядка 20-25 человек с разных уголков мира приезжают в Олимпию для того, чтобы на протяжении месяца повышать свой уровень олимпийских знаний, обмениваться опытом и посещать археологические раскопки, связанные с древнегреческими агонами.

Всего участвовало 22 человека, представляющих такие страны, как Россия, Украина, Канада, Румыния, Ботсвана, Польша, Катар, Латвия, Таиланд, Тайвань, Египет, Испания, Германия, Бразилия, Аргентина, Турция, Греция и Мальта. Девизом всего мероприятия стала выражение – «Наша разница – наша сила».

Выводы

Таким образом, Олимпийская академия Урала (до 2014 Уральская олимпийская академия) на протяжении всей своей истории выполняет задачи по активной пропаганде идей олимпизма в уральском регионе, России и мире, что подтверждается фактами неоднократного участия представителей Урала на Всероссийских и международных научных мероприятиях, сессиях, конференциях.

Важную роль в организации деятельности ОАУ играет руководство в лице основателя и Президента академии Л.М. Куликова, неоднократно удостоивающийся признания со стороны государственных и общественных организаций за вклад в развития олимпийского образования. Так, в 2001 г. в Греции Л.М. Куликову был вручен диплом за активную пропаганду олимпийских идеалов.

- необходимо сохранять и поддерживать славные традиции олимпийской академии Урала, созданные и закреплённые на протяжении нескольких десятилетий.

НЕГАТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИИ И УКРАИНЫ, ВЫЯВЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ

Катков Е.А.

Научный руководитель: Шалаева И.И.

Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий, г.Стерлитамак

Актуальность выбранной темы состоит в том, что нынешнее молодое поколение не понимает, что каждый из них это индивид, маленькая часть большой системы, которая формирует само существование страны. Ведь то где мы родились – это наш дом, а значит, нам должно быть в нем уютно. И задача живущих в ней людей создавать эту хорошую атмосферу. Молодые люди сегодня составляют 18% населения мира. Около 85% молодёжи планеты приходится на развивающиеся страны. Молодёжь представляет собой специфическую возрастную и социальную группу, которая всегда по-своему воспринимала культурные ценности.

Легко ли быть молодым в современном обществе? На первый взгляд вопрос вполне риторический, но вместе с тем ответ на него зависит прежде всего от степени сплочённости и вовлеченности молодёжи в решении своих проблем, которое сложно реализовать без решения проблем всего общества. Но сегодня абсолютно ясно, что и проблем общества не решить без активного участия молодёжи, а затягивание, замалчивание и игнорирование вопросов молодёжи может усугубить ситуацию в этой области.

Я – гражданин Российской Федерации, и это дает мне повод размышлять о том, что ждёт меня и окружающих в нашей стране в ближайшем будущем, ведь нам небезразлична её судьба. Каждый из нас должен стремиться, чтобы Россия была в первых рядах среди развитых стран мира.

Одним из критериев движений в прогрессирующую сторону являются взаимопонимание в международных отношениях. В данной работе рассматривается восприятие отношений нового поколения стран России и Украины, причины их возникновения и какими способами можно поспособствовать улучшению данной ситуации.

Главным и связующим фактором для решения задачи является историческая значимость, ведь без прошлого нет будущего. Россию и Украину связывает многовековая история. Россия и Украина — государства с общим историческим прошлым, близкими традициями у преобладающих в

составе населения этносов, на протяжении столетий, живших в составе одного государства.

Как Украина, так и Россия считают своим историческим предшественником Древнерусское государство, а Киев нередко называют «матерью городов русских» и колыбелью восточнославянской православной цивилизации.

Тема: «Негативные отношения молодого поколения России и Украины, выявления источников распространения проблемы и способы решения».

Цель исследования: проанализировать данное положения отношений нынешней молодежи двух стран, сделать выводы и способы их решения.

Объект исследования: молодое поколение, как будущее страны.

Предмет исследования: использование современных технологий в целях воздействия на восприятия мышления людей.

Гипотеза исследования: проявления в лицах нового поколения, чувства единства народов России и Украины.

Задачи исследования:

- изучить историческую и научную литературу по теме исследования;
- выявить причины возникновения и их особенности;
- проанализировать данные мнений людей двух стран;
- апробировать полученные результаты.
- проанализировать способы решения данной проблемы сделать

вывод;

Методы исследования: теоретические; эмпирические (наблюдение, эксперимент, тестирование); статистические (количественный и качественный анализ полученных результатов).

План исследования:

- изучение литературы по теме исследования;
- выяснить, что влияет на восприятия и мышления развития человека, как личности.

- выявить причины возникновения и методы их решения по данной проблеме;
- проведение анализа полученных результатов
- подведение итогов.

Создания web-сайта и тестирование студентов России и Украины.

В наш век информационных технологий, когда большая часть молодежи проводит время часами за компьютерами, лучшим способом информирования является сеть интернет. И именно поэтому я выбрал такой способ донесения информации людям.

В целях сохранения поддержки, сохранения взаимных международных отношений мною была проведена работа по созданию web-сайта, на котором пользователь может четко и ясно узнать информацию о совместной истории России и Украины. Пообщаться с другими пользователями. Оставить свой отзыв. Добавить комментарий и проголосовать. Жалобы и предложения.

Пользователи, авторизовавшись на сайте могут пообщаться друг с другом. Обменяться информацией, где-то поспорить найти решения в данном разногласии.

Ведь целью проекта является урегулирования негативной направленности друг к другу. Так хочется отметить, что на web-сайте все время проверяется информация, представленная пользователями на цензуру модераторами.

Выявив что История является одним из манипуляторов мышления людей, было проведено следующее исследование.

На протяжении 3 месяцев на сайте проходил тест на знания истории о Великой Отечественной Войне (1941-1945 гг).

Проанализировав полученные результаты, можно сказать, что интерес к истории в великой отечественной войне у Русского населения. Возможно эти данные по посещаемости не корректны из-за того, что сайт находится в России.

Средний балл правильных ответов тоже у Русского населения больше.

Это говорит о том, что контингент РФ, прошедший тест знает историю ВОВ выше среднего. Данный Анализ не является критериями оценки для всей страны, а лишь того населения кто учувствовал в опросе.

Так же проводился опрос после посещения сайта задавалось 3 вопроса:

Что произошло?

В каком году был открыт второй фронт?

Сколько дней длилась блокада Ленинграда? 1 ответ - 3 балла. Не совсем верно – 1,5 балла.

В опросе приняло участие:

Пол: 64% – женщины; 36% – мужчины.

Возраст – 35% – до 25 лет; 30% – 21-25 лет; 10% – 26-30 лет; 20% – старше 30 лет.

Образование – 15% – школьники; 41% – неоконченное высшее образование; 44% – высшее образование.

Всего участвовало на этот раз 450 человек. Мы их объединили по национальности, но разделили по полу.

Самыми умными оказались мужчины и женины в возрасте 26-30 лет.

Радует, то что после посещения данного информационно-познавательного сайта, знания в области Истории о ВОВ повысились!

В социальных сетях, мной был подведен мониторинг страниц людей, живущих на Украине, в городе Киеве. Возрастная категория бралась от 10 до 35 лет.

Страницы рассматривались на антироссийскую тематику, что дает нам сделать вывод, в данном исследовании:

Всего участвовало 200 человек. По 28 на каждую возрастную категорию. Анализируя, можно сделать вывод, что в соц. сетях украинской молодежи присутствует негативная информация против России, но чем больше возраст участника исследования, тем меньше отрицательного результата. Самый активный оказался возрастной пик на 15 лет.

Аналогично проведено исследования с Российским контингентом на

отрицательную тематику по отношению к жителям Украины:

Данная ситуация выглядит совершенно по-другому. Негативная активность просматривается у 3 человек из 140 участников исследования. И то информация была обнаружена не на страницах, а в группах с антироссийским содержанием.

В целях досконального изучения данной научно-исследовательской работы, была проведена работа, в виде тестирования студентов двух стран. Тест 1: «Важно ли для вас мнения окружающих?», тест 2: «Подвластны ли вы влиянию окружающих».

Со стороны Украины, в виде учебного заведения выступал: «Украинский национально аграрный университет», расположенный в городе Киеве, студенты 4-го курса, 2-й группы. 18 человек.

Со стороны России, в виде учебного заведения выступал: «Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий» расположенный в Республике Башкортостан, г. Стерлитамак, студенты 4-го курса, ПО-41. 18 человек.

Апробация результатов показала, что небольшая зависимость мнений, окружающих и влияния их на принятия решения в какой-либо ситуации преобладает у студентов Украины, что позволяет нам сделать вывод: исследуемый контингент обладает однотипным мнением, соглашается друг с другом, не перечит общепринятому мнению, решению.

Для реализации последней задачи была проведена апробация опросов. Пройденных тестов на сайте, пропаганды в социальных сетях. Тестирование студентов двух стран. Исходя из этого, можно сделать вывод, что данная проблема вполне рушима и реализуема, больше нужно контактировать между собой, не поддаваться влиянию других информационных средств коммуникаций, а анализировать всю возможную информацию.

Данный проект показал результаты что, диалог между жителями двух стран вполне возможен и нужно лишь сделать шаг навстречу друг к другу. Нужно контактировать напрямую друг с другом. И анализирую делать

выводы. А поможет это сделать информационные технологии. Web-сайт. Поэтому данный проект, является рабочим и социально значимым.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ

Кильдигулова Г.Н.

Научный руководитель: Сафин Р.З.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Лечебная физическая культура (ЛФК) является составной частью двигательного режима больного. Лечебная гимнастика (ЛГ), дозированная ходьба ускоряют процессы регенерации тканей, нормализуют дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психо-эмоциональное состояние больного и т.д.

Массаж является эффективным средством восстановления здоровья и профилактики заболеваний. Большое количество различных видов массажа позволяет широко использовать этот метод реабилитации. Основное действие массажа - улучшение крово-лимфообращения, в результате чего ликвидируются застойные явления в тканях, нормализуются обменные процессы, ускоряется заживление, уменьшается боль.

У спортсменов травмы и заболевания нередко ведут к прекращению занятий спортом и инвалидизации. Своевременное применение средств реабилитации (восстановления) способствует ликвидации возникших негативных явлений (последствий) травмы (заболевания).

Темой данной работы выступает проблема лечебно-физической культуры и массажа при травмах и повреждениях у спортсмена. И поскольку данные заболевания напрямую связаны с не надлежащим функционированием опорно-двигательного аппарата актуальность рассматриваемой темы не вызывает сомнения. Ведь нормальное

функционирование организма часто зависит от физической активности человека и его способностей её проявлять.

ЛФК и массаж в рассматриваемой нами теме является методом функциональной терапии.

Цель исследования:

Изучить эффективность лечебной физической культуры и массажа для реабилитации травм и повреждений у спортсменов.

Для достижения указанной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Охарактеризовать спортивные травмы в тренировочном процессе.
2. Описать особенности травм и повреждений.
3. Рассмотреть комплекс упражнений лечебной физической культуры для восстановления после травм.

Предмет исследования: является реабилитация спортсменов после травм и повреждений.

Объект исследования: лечебная физическая культура у спортсменов после травм.

Травма - это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. Различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, транспортный, военный, спортивный и др.

Спортивная травма - это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Основные виды травм. По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Тяжелые травмы - это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней.

Травмы средней сложности тяжести - это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней.

Легкие травмы - это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и другие.

В профилактике спортивного травматизма должны активно участвовать не только врачи, но и каждый преподаватель, каждый тренер. Для этого необходимо хорошо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм. Эти знания необходимы и спортсмену.

К наиболее распространенным повреждениям кожных покровов относятся потертости, ссадины и раны.

Рана - повреждение тканей с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки.

Среди травм опорно - двигательного аппарата чаще всего встречаются ушибы, повреждения капсульно - связочного аппарата, растяжения, разрывы мышц, сухожилий и фасций, переломы костей, подвывихи и вывихи в суставах.

Ушиб - это закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры.

Чаще всего травмируются связки коленного и голеностопного суставов, несколько реже - локтевого, плечевого, ключично- акромиального .

К средствам профилактики относятся: хорошая общая и специальная физическая подготовленность спортсмена, овладение в совершенстве техническими приемами, правильное проведение разминки, применение специального комплекса упражнений, укрепляющих мышечно-сухожильный аппарат, особенно заднюю группу мышц бедра, использование массажа, сауны, баротерапии и др.

Реабилитация спортсменов после травм и повреждений, в отличие от реабилитации обычных людей, имеет ряд характерных особенностей. Помимо выполнения трудовых и бытовых обязанностей, спортсмен должен выдерживать большие физические нагрузки современного спорта, предъявляющие огромные требования к стабильности суставов, их подвижности, силе мышц.

Лечебное действие физических упражнений при травматических повреждениях проявляется в их тонизирующем влиянии, трофическом действии, формировании компенсаций и нормализации функций.

Массаж - одна из составляющих комплексного лечения спортивных травм. Большую роль он играет во время реабилитации работоспособности спортсменов после перенесения ими травм различного характера

Массаж, проводимый при спортивных травмах и других повреждениях, влияет следующим образом:

- являясь раздражителем кожи, способствует возникновению активной кожной гиперемии;

- активизирует мышечные сокращения;

- резко снижает чувствительность периферических нервов, одновременно с этим и общую болезненность того участка, который травмирован;

- благоприятствует активному приливу крови к массируемому участку, стимулируя при этом обменные процессы в нем;

- предотвращает наступление атрофии, а в том случае, если она наступила, то помогает ее устранить;

- способствует быстрейшему образованию костной мозоли;

- эффективно действует на рассасывание выпотов, отеков, кровоизлияний и инфильтратов;

- укрепляет мышцы и улучшает трофику тканей.

Приемы массажа при спортивных повреждениях, те же, что и при общем массаже: выжимание, растирание, поглаживание, разминание и

другие. Выбор приемов зависит от конфигурации мышц, характера и места травмы.

Проблема восстановления в спорте является чрезвычайно важной.

Наиболее актуальной и важной задачей в дальнейшем развитии спорта является снижение травматизма, факторов риска при занятиях физическими упражнениями. Основным путем здесь - профилактика травм и повреждений в самом широком смысле этого слова.

Выводы:

1. В своей работе мы охарактеризовали спортивные травмы в тренировочном процессе.

2. Описали особенности травм, повреждений и указали что, эффективность борьбы с травмами и повреждениями в спорте во многом зависит от согласованности работы врачей, тренеров и самих спортсменов.

3. Рассмотрели комплекс упражнений лечебной физической культуры для восстановления после травм.

Так как после изучения материала рассмотренного в данной курсовой работе, мы видим, что значение восстановления спортсменов после травмы носит не только физический характер, но и психологический. То есть некоторые спортсмены из-за невозможности полноценно заниматься чувствуют себя «никчемными», поэтому быстрое восстановление играет важную роль. Поэтому лечебная физкультура и массаж играют важную роль в восстановлении после травм у спортсменов. Ведь правильно подобранный комплекс упражнений быстрее дает спортсмену вернуться к полноценным тренировкам.

ОСОБЕННОСТИ РАССЛЕДОВАНИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ

Кинзябаева Л.У.

Башкирский государственный университет,

Стерлитамакский филиал, г.Стерлитамак

Злоупотребление наркотическими средствами и их незаконный оборот в последние годы имеет глобальный характер и серьезным образом сказываются на социально-психологической атмосфере в социуме, отрицательно влияют на экономику, политику и правопорядок. Сегодня нет такого места, где бы эти опасные явления не проявили себя с плохой стороны. Для объединения усилий в борьбе с распространением наркомании созданы и действуют специальные международные организации, реализуются программы совместной деятельности стран.

Употребление наркотиков и пристрастие к ним начинаются с желания удовлетворить любопытство. Следующим мотивом является подражание. Подавляющее большинство молодых людей впервые знакомятся с наркотиками в компании своих сверстников. Иногда к этому заставляют привыкать и принудительным образом: наркоман старается втянуть в свою компанию знакомых. Также мотивами могут быть желание выделиться, самоутвердиться, расслабиться. К числу обстоятельств, способствующих росту наркомании, следует отнести доступность наркотических средств и мобильность людей, желающих их приобрести.

Распространение потребления наркотических средств является одним из криминогенных условий, способствующих совершению различной тяжести правонарушений. Среди наркоманов одна треть - ранее судимые за то или иное преступление лица. Главная цель потребителей - добыть деньги для покупки наркотиков. Ради этого они идут на любые противоправные поступки. На первом месте - стоят кражи, затем - криминальные деяния против общественной безопасности и установленного порядка, преступления, связанные с изготовлением, хранением или сбытом наркотических средств.

Приобщение несовершеннолетних и молодежи к наркомании идет высокими темпами и характеризуется опасной тенденцией, употребление наркотиков становится определенной ценностью. Все эксперты отмечают

рост наркомании в младших возрастных группах. Средний возраст приобщения к наркотическим веществам снизился до 15 лет.

В январе - декабре 2015 года выявлено 234,8 тыс. преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, что на 7,4% меньше, чем за аналогичный период прошлого года. При этом сотрудниками органов наркоконтроля выявлено 75,7 тыс. преступлений (-9,4%), сотрудниками органов внутренних дел – 153,4 тыс. преступлений (-5,8%). По сравнению с январем - декабрем 2014 года на 6,5% сократилось число выявленных преступлений, совершенных с целью сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а их удельный вес в числе преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, вырос с 49,7% в январе - декабре 2014 года до 50,2%.

В сфере наркобизнеса в России действует более 1000 организованных преступных группировок. В то же время, по многим уголовным делам о незаконном обороте наркотиков к ответственности удается привлечь только наркокурьеров и сбытчиков; организаторы же преступных групп и производители наркотиков нередко остаются невыявленными и безнаказанными. Так, за первое полугодие 2015 года на территории Российской Федерации правоохранными органами за совершение преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков в составе организованной группы было выявлено 103786 лиц, что составляет 8,3% от общего числа лиц, выявленных за совершение преступлений данной категории, в указанном периоде.

Факторами, определяющими особую актуальность проблемы расследования преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков являются:

- административно-управленческая реформа, одним из результатов которой стало реформирование правоохранных органов, ведущих борьбу с наркопреступностью - создание Указом Президента Российской Федерации от 11 марта 2003 года № 306 Государственного комитета

Российской Федерации по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, создание в феврале 2004 года Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ (далее ФСКН России);

- многосубъектность в сфере борьбы с незаконным оборотом наркотиков (МВД, ФСКН, ФСБ, Федеральная таможенная служба).

Кроме того, неурегулированность многих правовых вопросов механизма взаимодействия - как между ведомствами, так и внутри ведомств (между сотрудниками различных служб, участвующими в процессе расследования незаконного оборота наркотиков); отсутствие единства в научных рекомендациях для практических работников.

Немало публикаций ученых, криминалистов (В.Н. Авдеев, В.С. Бурданова, С.Ю. Косарев, И.И. Курылев, Л.В. Лазарева, В.М. Мешков, В.П. Приказчиков, А.В. Симоненко, И.И. Фуражкина, Л.Е. Чистова) посвящено вопросам расследования незаконного оборота наркотиков. В этих трудах рассмотрены общие положения методики расследования преступлений, предусмотренных статьями 228-232 УК РФ; особенности тактики следственных действий и использования специальных знаний по таким делам; предложены решения отдельных тактических задач (например, выявления и преодоления противодействия расследованию).

Анализ судебной, следственной и оперативно-розыскной практики показывает, что расследование преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, сопряжено со значительными трудностями. Они обусловлены спецификой борьбы с данными видами преступлений, изощренностью способов их совершения и сокрытия, многоэпизодностью преступного поведения.

Методика расследования преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков, имеет свою специфику, обусловленную не в последнюю очередь отсутствием заявлений потерпевших о совершении преступлений. В прямом смысле слова, потерпевших, как правило, вообще нет. В социальном смысле

«потерпевшими» здесь являются государство и общество, их интересы, а также лица, употребляющие наркотики. В то же время все участники незаконного оборота наркотиков, в том числе и их потребители, как последнее звено в цепи, являются нарушителями закона, заявлений о признании их потерпевшими не пишут даже в случае причинения им реального ущерба.

Успешное расследование преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков во многом зависит от своевременного и умелого проведения неотложных следственных действий, таких как осмотр места происшествия, обыск, задержание, освидетельствование, допрос, очная ставка, предъявление для опознания, назначение различных экспертиз и др.

Список литературы

1. Колесниченко П.Г. Классификация наркотических средств и психотропных веществ. Признаки наркотического опьянения. Методические рекомендации. – Волгоград: Волгоградская академия МВД России, 2005, - с.27.

2. Мешков В.М., Безруких Е.С., Нечушкин М.В. Особенности расследования преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков. Учебное уголовное дело: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦОКР МВД России, 2005, - с.4-10, 23.

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Кинзябулатова Л.К.

Научный руководитель: Кириллова Л.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Актуальность. Простудные заболевания- это заболевание верхних дыхательных путей. Они занимают лидирующее место в структуре инфекционных болезней.

При рассмотрении статистики НИИ гриппа этого года, заболеваемость гриппом и ОРВИ в 59 городах России составила 125,2 случаев гриппа и ОРВИ на 10 тыс. человек. Статистика в Башкортостане за январь, зафиксировало свыше 294 тысяч случаев ОРВИ. В Стерлитамаке число заболевших ОРВИ составляет 4207 человек за один месяц.

Исходя из выше изложенного тема работы «Профилактика простудных заболеваний» считается актуальной.

Цель: изучить роль занятий физической культурой в профилактике простудных заболеваний. Для достижения указанной цели необходимо решить следующие задачи:

- то есть, изучить общую характеристику простудных заболеваний,
- выявить роль физической культурой в профилактике простудных заболеваний,
- определить круг реабилитационных мероприятий способствующие наибольшей эффективности в профилактике простудных заболеваний.

Объектом исследования является: занятия по физической культуре способствующие профилактике простудных заболеваний.

Предмет исследования: профилактика простудных заболеваний на занятиях физической культурой.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- наблюдения.

Эпидемиология. Большая заболеваемость преследуется у детей, которые посещают детские сады (из-за тесного и не защищённого контакта с людьми), а снижение заболеваемости происходит в старших возрастных группах, потому что приобретается специфический иммунитет, вследствие перенесенного заболевания.

Простудные заболевания классифицируются на следующие виды: грипп, ангина, ларингит, фарингит, насморк, ОРВИ. Рассмотрим характеристику некоторых из них:

- насморк- это воспаления слизистой оболочки носа.
- ангина- воспаление миндалин и увеличение лимфоузлов.
- ларингит- воспаление слизистой оболочки гортани.
- острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) включает в себя: грипп, парагрипп, риновирусную и аденовирусную инфекции и другие воспаления верхних дыхательных путей.

Патогенез. Первые признаки болезни проявляется в виде насморка, першения в горле, сухого кашля. Затем вирус попадает в кровь и вызывает др. симптомы: озноб, головную боль. Заканчивается болезнь очищением дыхательных путей, это проявляется в виде насморка и влажного кашля с отхождением мокроты.

Средства ЛФК включает в себя дыхательные упражнения, лечебный массаж, закаливание, воздушные и водные процедуры.

Формы проведения ЛФК при заболеваниях органов дыхания: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, комплекс специальных дыхательных упражнений, массовые игры, в том числе и спортивные, дозированные прогулки, ходьба, бег, плавание.

Роль физической культуры в профилактике простудных заболеваний.

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, т.е. функции организма адаптируются к новым условиям деятельности.

Они должны быть адаптированы с учетом возраста, пола, физических возможностей и состояния здоровья.

Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из выдыхаемого воздуха.

Профилактика с помощью средств физической культурой сохраняет, укрепляет здоровье человека и способствует физическому развитию.

К методам реабилитации при простудных заболеваниях относятся: дыхательная, звуковая гимнастика, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, методика произвольного снижения минутного объема дыхания (МОД) по В.В. Гневушеву. Рассмотрим последнюю методику.

Методика произвольного снижения минутного объема дыхания (МОД) по В.В. Гневушеву.

Задачи:

- обучить навыку «полного» дыхания: т. е. человек делает вдох и выпячивает брюшную стенку, поднимая грудную клетку, а на выдохе втягивает живот.

- обучить удлинённому вдоху;

- увеличение дыхательного объема (ДО);

- снизить МОД.

При выполнении методики произвольного снижения МОД необходимо соблюдать следующие условия:

- вдох через нос – бесшумный и удлинённый;

- выдох также через нос – полный произвольный— «дыхательный интервал» (ДИ)- 2:4; (два к четырем), т. е. выдох длиннее вдоха;

- исключить упражнения, вызывающие одышку или затрудненное дыхание;

Эту методику можно применять при бронхиальной астме. (тренировочный и подготовительный периоды).

Во время эпидемии простуды необходимо:

—исключение себя на время болезни из всех социальных кругов;

—сокращение времени пребывания в местах массового скопления людей;

—регулярное и тщательное мытье рук с мылом и промывание носовых пазух мыльной водой;

- осуществление влажной уборки и проветривание помещений;
- ведение здорового образа жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);

Принимать витамины в виде фруктов и овощей. Также можно использовать поливитамины, но так как это медикамент, для начала нужно проконсультироваться со специалистом—педиатром (терапевтом).

Закаливать организм. Например, ходить на занятия в бассейн. При этом укрепляется дыхательная мускулатура, формируется полноценное и продолжительный выдох, исправляется деформация грудной клетки происходит общетонизирующее воздействие на организм.

Точечный массаж при простудных заболеваниях.

Массируя определенную точку на лице указательным пальцем в течение 1-2 минуты происходит:

- активизация кровоснабжения головы, шеи, туловища;
- улучшается активность метаболических (процесс обмена веществ в организме) процессов, протекающих в организме;
- улучшается кровоснабжение слизистой оболочки носа. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

В заключении, можно сказать, что учесть простудные заболевания нельзя, так как существует более 200 разновидностей вирусов способные вызвать симптомы ОРВИ.

Современная медицина имеет разнообразные средства для предупреждения и лечения простудных заболеваний. Но единственный способ избавиться от нее раз и навсегда— физическая культура и регулярное закаливание организма.

1. Изучив общую характеристику простудных заболеваний установили, что, число болеющих простудой из года в год увеличивается и последствия данной инфекции таковы: ежегодно от простудных заболеваний и их осложнений в мире умирают 4,5 млн человек.

Существуют следующие виды простудных заболеваний: ОРЗ, ларингит, фарингит, насморк, грипп, ангина и др.

2. Результаты теоретического анализа подтверждают мнения современных авторов о том, что профилактика простудных заболеваний физическими упражнениями оказывают общеукрепляющее, оздоравливающее действие, помогает увеличить сопротивляемость организма бактериальной и вирусной инфекции, закаливает и правильно формирует органы дыхательной системы.

3. К реабилитационным мероприятиям способствующие наибольшей эффективности в профилактике простудных заболеваний относятся:

- физическая активность;
- прием витаминов, правильное питание;
- закаливание;
- гимнастические и звуковые упражнения для органов дыхания;
- точечный массаж

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Косарева Л.С.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

В системе образования России на современном этапе происходят сложные и неоднозначные процессы обновления. Наряду с бесспорными достижениями, связанными, в первую очередь, с возможностью свободы выбора программ, технологий обучения, появлением инновационных, альтернативных образовательных учреждений, в последние годы особое внимание уделяется вопросу здоровья школьников. В многочисленных исследованиях медиков, физиологов, психологов, педагогов убедительно

доказывается негативное влияние существующей системы обучения на здоровье и развитие подрастающего поколения, делается вывод о том, что данная проблема стала, по сути, ключевой в стратегии дальнейшего развития как отечественной школы, так и всего государства в целом.

В.Д. Сонькин к факторам, оказывающим неблагоприятное воздействие на здоровье ребенка, относит эндогенные (возрастные, половые, наследственные), экзогенные (экологические, экономические, социальные), внутришкольные (педагогические, физиолого-гигиенические, социально-психологические).

В своих исследованиях М.М. Безруких доказала, что игнорирование здоровьесберегающего принципа при организации образовательного процесса способствует формированию школьных факторов риска (ШФР), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Проранжировав ШФР по значимости и силе влияния, М.М. Безруких особо выделила следующие: интенсификацию учебного процесса; стрессовую педагогическую тактику; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; нерациональную организацию учебной деятельности; низкую функциональную грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья [4,5].

Сила влияний ШФР на здоровье ребенка определяется тем, что они действуют не только комплексно и системно, но и длительно и непрерывно. Опасность их влияния усиливается тем, что это воздействие накапливается в течение нескольких лет. Образовательный процесс, в котором имеют место данные факторы, является здоровьезатратным. Как правило, вводимые в свое время в школах инновации не просчитывались с точки зрения обеспечения здоровья учащихся, что вело к еще большему его ухудшению.

Невысокий уровень финансирования образования, скудная материально-техническая база школ, особенно в сельской местности, перегруженность учащимися учебных заведений не позволяют организовать учебно-воспитательный процесс на уроке в соответствии с гигиеническими

требованиями, использовать средства, снижающие чрезмерную интенсивность умственного труда школьников и утомительность учебной нагрузки.

Психологи отмечают, что в течение всего периода обучения в школе ребенок нередко находится в состоянии стресса из-за страха отвечать у доски, получить плохую отметку, быть наказанным за невыученный урок и др. Часто причина неуспеваемости школьника, вызывающая дистресс (разрушающий стресс), кроется не в его лени и нежелании учиться, а в неспособности справиться с учебной нагрузкой[1,2,4,5].

Внутренний конфликт, связанный с неспособностью учащегося усвоить учебный материал, несоответствием предъявляемых требований его возможностям, приводит к возникновению пограничных психических расстройств (неврозов). Непосильные учебные нагрузки, чрезмерный объем, и сложность учебного материала могут стать причиной плаксивости, нарушения сна, головных болей, сонливости в дневные часы, пассивности на уроках.

Взрослые реагируют на подобные состояния ребенка повышением требований к нему: нагружают дополнительными занятиями до позднего вечера, уговаривают «поработать еще», что нередко заканчивается упреками и «ремнем». В результате такое усердие со стороны родителей и учителей приводит к резкому ухудшению психического здоровья ребенка и к необходимости медикаментозного лечения, а не педагогической коррекции.

Все перечисленное выше обусловило актуальность темы нашего исследования: «Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогическом процессе».

Цель исследования: проанализировать современные здоровьесберегающие технологии, используемые в коррекционно-педагогическом процессе

Объект исследования: процесс обучения и воспитания в школе.

Предмет исследования: здоровьесбережение учащихся коррекционной школы.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть современные подходы к сохранению и формированию здоровья учащихся на уроке;
- 2) проанализировать принципы сохранения здоровья младших школьников в коррекционно-педагогическом процессе;
- 3) описать профилактическую и коррекционную работу учителя на уроке и методику применения нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогическом процессе;
- 4) разработать методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях по развитию речевого слуха и формированию произношения у детей с нарушениями слуха.

Гипотеза исследования

На наш взгляд для здоровьесбережения школьников с нарушением слуха будет более эффективно применение нетрадиционных технологий, как ароматерапия, фитотерапия и арт-терапия.

Методы исследования: аннотирование, конспектирование, обобщение передового педагогического опыта, наблюдение.

К нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям мы относим такие технологии, как фитотерапия, ароматерапия, арт-терапия и др. Рассмотрим их использование в нашей практике более подробно.

Ароматерапия

Эфирные масла определенных растений используются в ароматерапии, так как способствуют гармонии тела, разума и души. Предположительно терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны и другие важные биохимические частицы в организме.

История использования эфирных масел восходит по крайней мере к 4500 г. до н.э. В те времена египтяне изготавливали из них духи и лекарственные препараты. Парфюмерия в Древнем Египте была тесно

связана с религией: каждому из сонма богов предназначался определенный аромат. Жрецы применяли эфирные масла и при бальзамировании. Остатки этих веществ можно обнаружить в мумиях, возраст которых достигает 3000 лет.

Древние знания были сохранены греческими, римскими и арабскими лекарями, их труды не потеряли своего значения на протяжении многих веков. Еще не так давно, в XVIII столетии, эфирные масла широко использовались в медицине. К концу XIX в. многие из этих экстрактов стало возможно получать искусственным путем. Это был более дешевый и простой процесс, чем выделение ароматических веществ из растений, и использование природных лекарственных средств пошло на убыль

В Древнем Риме школьники носили розмариновые венки для улучшения памяти. Провожая ребенка в школу, надушите его носовой платок розмарином, который повышает способность к сосредоточению и память. Чтобы избавить ребенка от страха перед экзаменом или контрольной, замените розмарин лавандой или иланг-илангом. На ночь можно сделать ванну с лавандой. Если вашему ребенку не нравится какой-либо запах, не заставляйте его терпеть, лучше подобрать такие запахи, которые будут нравиться.

Заболевания

Насморк – эвкалипт, чайное дерево (вдыхать из флакона или распылять в комнате).

Кашель – эвкалипт, мята перечная (для детей старше шести лет).

Боль в ухе – смешать 3 капли лаванды с миндальным или оливковым маслом, подогреть и капнуть в ухо, можно сделать компресс с этой смесью, растереть область уха теми же маслами.

Боль в животе – теплые компрессы или легкий массаж с маслом лаванды, мяты перечной.

Ожоги, мелкие раны и ссадины – лаванда, чайное дерево (нанести неразбавленное масло на пораженную поверхность).

Вывихи – компрессы с маслом лаванды, мяты перечной, чайного дерева.

Недержание мочи – ванна с маслом кипариса в течение 2 недель, если улучшения нет, консультация врача.

Дезинфекция помещений – масло чайного дерева (уничтожает бактерии, эффективно против вирусов и грибков, уменьшает опасность заражения), эвкалипт, мята перечная, розмарин.

Ангина – лаванда.

Скарлатина – эвкалипт, чайное дерево.

Ветрянка – чайное дерево.

Аллергия

Поллиноз – эвкалипт, лаванда.

Аллергия на домашнюю пыль – масло чайного дерева (для уборки помещений, в увлажнитель воздуха).

Атопический дерматит – масло чайного дерева, лаванды.

Бронхиальная астма – лаванда.

Фитотерапия

Фитотерапия – метод оздоровления с использованием лекарственных трав и препаратов из них, соков фруктов и овощей. Соки – это продукты питания, как бы специально созданные природой для людей, страдающих конкретными болезнями. Они представляют собой природные лекарственные средства и способствуют укреплению здоровья, придают нам бодрость и энергичность, повышают нашу жизнеспособность. В силу естественного происхождения растительных продуктов их сильные лечебные свойства не вызывают побочных эффектов. Современные медицинские исследования подтверждают их уникальную способность лечить и предупреждать большое число болезней. Растительные плоды содержат огромное количество целебных для растущего организма школьника веществ. Природа предлагает нам эти вещества в готовом виде.

Многовековой опыт показывает, что лекарственные травы, соки фруктов и овощей оказывают существенный положительный эффект на профилактику и лечение многих заболеваний и могут успешно использоваться в общеобразовательных учреждениях. Внедрение фитотерапии в школе следует начинать с разъяснительной работы среди педагогов, учащихся и их родителей. Желательно, чтобы непосредственной организацией занимались специалисты, имеющие практический опыт. Если таковых нет, то этот процесс может осуществляться медсестрой или школьным врачом, работниками пищеблока и членами родительского комитета.

Система оздоровления по данной методике в школе включает:

- прием напитков поливитаминного состава в течение 2–4 недель осенью и весной;
- прием по назначению медперсонала школы общеукрепляющих чаев из лекарственных трав, обязательно осенью;
- фруктовых и овощных соков в течение года.

Для внедрения фитотерапии необходимо в школе организовать кабинет фитотерапии. Например, ежедневное употребление настоя плодов шиповника позволит восполнить детский организм необходимым витамином С. Положительное воздействие фитотерапии отмечается у школьников, страдающих заболеваниями пищеварительного тракта. Педагоги отмечают повышение успеваемости у учащихся по некоторым предметам. Наблюдения сравнивались с классами, где не проводилась работа с использованием фитопрепаратов.

Одним из важнейших вопросов организации фитотерапии является финансирование. Пока все расходы по реализации данной методики оздоровления берут на себя родители. В школе ведется большая и планомерная работа по просвещению родителей, цель которой переориентировать родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьесотворчества. Положительный опыт внедрения

фитооздоровления накоплен школами Москвы и Татарстана. Хотелось, чтобы эта методика более активно внедрялась в школах нашего города.

Использование данной методики позволяет избежать утомления детского организма в весенний период, уменьшить заболеваемость и повысить эффективность учебы.

Арт-терапия

О способности искусства оказывать и целительное, и воспитывающее воздействие на человека в целом, формировать и развивать его как личность, мы находим сведения в трудах древних философов Платона, Аристотеля и др. Мыслители создали целые системы формирования качеств личности средствами искусства, воздействия ими на человека с целью коррекции психоэмоционального состояния. Идеи древних философов развиваются современными учеными: М.А. Вейт, Л.И. Глазуновой, Д.Б. Кабалевским, А.С. Петелиным и др.

В педагогической практике эти возможности искусства определяют понятием «арт-терапия». Педагоги используют арт-терапию в образовании в качестве фактора социализации ученика, оптимизирующего педагогические условия формирования здоровой самоактуализирующейся личности. Таким образом, сущность арт-терапии в образовании состоит в поддерживающем, исцеляющем, возвышающем и развивающем воздействии искусства на ребенка, организованном учителем.

Эта деятельность педагога направлена на оказание ребенку помощи в формировании отношения к самому себе, своему здоровью, своих отношений с другими людьми и окружающим миром, воспитание здоровой личности, обладающей качествами: стремление к самоактуализации, открытость, свободу самовыражения, стремление жить осмысленно, способность к подлинному диалогу, целостность как гармоническое воздействие всех структур личности, является составной частью педагогической деятельности.

Организация арт-терапевтического процесса представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и

особенности, определяющихся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией применения.

Многие современные исследователи указывают на способность различных видов искусства выступать в качестве адаптогенных, профилактических, коррекционных средств:

- музыка – музыкотерапия,
- изобразительное искусство – изотерапия;
- театр, образ – имаготерапия
- литература, слово – библиотерапия;
- танец – танцетерапия;
- пластическое интонирование, движение, ритмическая пластика [6].

На положительный результат арт-терапевтической деятельности педагогу указывает снятие у школьника тревожности, преодоление им болезненных симптомов, оптимистичный взгляд на существующие проблемы, желание их преодолевать [2].

Исходя из возможностей искусства, оказывать мощное целостное воздействие на физический, психоэмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, духовно-нравственный уровни жизнедеятельности человека мы полагаем, что будущим педагогам необходимо владеть техникой арт-терапии. В связи с чем содержание подготовки будущих учителей нуждается в определенной коррекции, позволяющей решить проблемы здоровьесбережения в образовании. И в первую очередь – изменение общих установок педагогов на осознание себя людьми, призванными помочь ребенку.

Практика показывает, что использование арттерапии в различных её формах для детей с ограничениями в развитии позволяет стабилизировать их эмоциональные состояния, развивает коммуникативные навыки, способствует формированию социально приемлемых допустимых форм отреагирования отрицательных эмоций.

Коррекционно-развивающие занятия арттерапией развивают способность самовыражения и самопознания ребёнка с ограниченными возможностями и этим гармонизируют его личность в целом. Расширение возможностей самовыражения и самопознания на занятиях связано с продуктивным характером искусства – созданием эстетических продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания и способности ребенка.

Коррекционно-развивающая занятия арттерапией основываются на деятельностном подходе А.Н. Леонтьева и теории психического развития ребёнка, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина.

Принципы коррекционно-развивающих занятий арттерапией

В основу коррекционно-развивающей занятий арттерапией положен принцип единства диагностики и коррекции. Этот принцип реализуется в двух аспектах. Во-первых, в том, что на вступительных занятиях проводится комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить характер и интенсивность трудностей развития ребёнка, сделать заключение об их возможных причинах. Во-вторых, в ходе коррекционно-развивающих занятий арттерапией проводится постоянный контроль динамики изменений личности, поведения и деятельности ребенка, динамики его эмоциональных состояний. Такой контроль позволяет внести необходимые коррективы при работе с ребенком.

Обязательным принципом коррекционно-развивающих занятий арттерапией является деятельностный принцип коррекции. Указанный принцип означает, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности ребенка, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки ребенка в «трудных» конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка в коррекционно-развивающих занятиях арттерапией согласует требование соответствия хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с

одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности, с другой.

В ходе нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающая технология – это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В современной литературе и практике системы образования здоровьесберегающие технологии понимаются как совокупность методов, которые направлены на решение таких задач, как: охрана и укрепление здоровья учащихся; создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха, в том числе, активных его форм; формирование в сознании учащихся и педагогов ценностей здорового образа жизни.

2. Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить основные средства обучения: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

3. Для здоровьесбережения школьников с нарушениями слуха оправдано применение таких нетрадиционных технологий, как ароматерапия, фитотерапия и арт-терапия.

4. В работе со слабослышащими школьниками особое внимание следует обратить на дозирование зрительных нагрузок и состоянием зрения детей, поскольку отсутствие или недостаток слуха способствуют более напряженной работе зрительной системы и являются отягчающим фактором для ее функционирования, что приводит к снижению зрительной работоспособности и устойчивости внимания.

5. Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий в работе со слабослышащими детьми является развитие мелкой пальцевой моторики учащихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках при помощи пальчиковой гимнастики.

СРЕДСТВА ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Креймер Э.Е.

Научный руководитель: Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей №1», г.Стерлитамак

Человек всегда пытается облегчить свою жизнь, быт, но при этом он желает при наименьших затратах получить качественный товар или услуги. Благодаря активной рекламной политике производителей, сегодня почти в каждой семье для мытья посуды используют специальные средства.

Как сориентироваться среди многочисленного ассортимента? Какое средство является более эффективным и менее безопасным?

Цель работы: провести сравнительный анализ жидких средств для мытья посуды.

Задачи:

1. Выявить наиболее часто используемые в домашних условиях марки моющих средств для посуды.
2. Изучить состав моющих средств для посуды.
3. Исследовать физико-химические свойства моющих средств.
4. Оценить эффективность применения моющих средств.

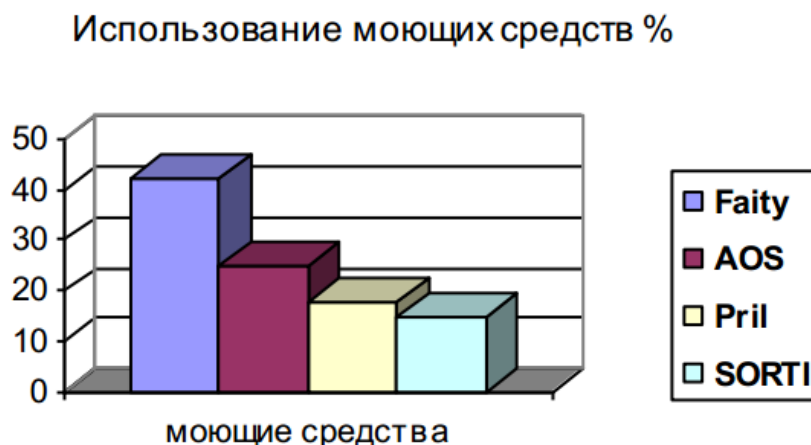
Объект исследования: жидкие средства для мытья посуды.

Предмет исследования: анализ жидких средств для мытья посуды.

Гипотеза: если владеть полной информацией о составе и свойствах моющих средств для посуды, то можно избежать проблем со здоровьем.

Практическая значимость: результаты исследования помогут научиться правильно выбирать средство для мытья посуды. Материал, представленный в работе может быть использована на уроках химии, а также классных часах.

Для того, чтобы выяснить какие из средств являются наиболее используемыми, была опрошена группа учащихся, учителей, друзей и родственников. В опросе приняли участие 100 человек. Данные диагностики использования моющих средств для посуды представлены на диаграмме.



Для исследования состава, свойств, особенностей применения моющих средств для посуды изучались этикетки средств, указанных при анкетировании пользователей. Как правило, инструкций по мытью посуды никто не читает, но это не освобождает производителя от необходимости нанесения этой информации на бутылку. Состав, свойства и особенности применения моющих средств приведены в таблице 1.

Таблица 1. - Состав, свойства и особенности применения моющих средств

	Fairy	AOS	PRIL	SORTI
Объем/мл.	500	500	500	500

Цена/руб.	56	95	70	46
Срок годности.	18 мес.	18 мес.	3 года	18 мес.
Состав.	515%анионные ПАВ, 5% неионогенные ПАВ, отдушка, консерванты, лимонен.	Вода, ПАВ, загуститель, комплексообразователь, регулятор рН, отдушка, алое- вера гель, консервант, красители.	515% анионные ПАВ, консерванты, отдушка, лимонен, полимер, хлористый натрий, битрекс, краситель, вода.	Вода, ПАВ, загуститель, комплексообразователь, регулятор рН, отдушка, экстракт витамина Е, консервант, краситель.
Рекомендации и по применению.	Взять немного средства и растворить в воде.	Несколько капель средства капнуть на влажную губку.	Несколько капель средства капнуть на влажную губку.	Несколько капель средства капнуть на влажную губку.
Меры предосторожности	При попадании в глаза промыть водой.	Предохранять от солнечных лучей. Хранить вдали от отопительных приборов. Беречь от детей. При попадании в глаза промыть водой.	Беречь от детей.	Предохранять от солнечных лучей. Хранить вдали от отопительных приборов. Беречь от детей. При попадании в глаза промыть водой.
Рекламные обещания.	Дает обильную и устойчивую пену. Моет в холодной воде. Мягкое для рук.	Удаляет загрязнения в холодной воде, не оставляя разводов.	Высокая активность в холодной воде. Не оставляет разводов, эффективно удаляет жир.	Не оставляет разводов, моет в холодной воде.

Данные таблицы позволяют сделать следующие выводы. При равном объеме моющего средства цена средств не одинакова. К более дорогим средствам можно отнести «AOS» и «Pril». «FAIRY», «капля SORTI» являются более дешевыми средствами. Срок годности средств одинаковый. Лишь производители средства «Pril» обещают сохранность средства в течение более длительного срока - 3 года. Основным компонентом моющих средств являются ПАВ, но только на этикетке «FairY» и «Pril» более точно указано процентное содержание ПАВ и их тип. Кроме ПАВ в составе

моющих средств имеются красители, консерванты, отдушки, загустители, но не указана маркировка этих веществ, что не позволяет сделать вывод об их безопасности для человека. На упаковках не указано точное количество средства, необходимого для использования. Лишь написано «нанесите небольшое количество на губку или на посуду» или «капнуть несколько капель...». Практически все средств, кроме «Fairy» содержат предупреждение: «Беречь от детей» и описывают действия при попадании средства в глаза. Большое внимание уделяется на этикетке моющего средства рекламным данным: производители указывают, что все средства эффективно удаляют жир не только в горячей, но и в холодной воде, легко смываются водой, не оставляя разводов.

Исследование физико-химических свойств средств для мытья посуды:

Опыт 1: Физические свойства средств для мытья посуды.

а) большая часть потребителей предпочитает покупать средство в прозрачной бутылке. Это дает возможность видеть, что именно ты покупаешь, сколько там налито, визуальнo оценить вязкость средства. Многие «клюют» на любимый цвет. Учитывая это, производители выпускают средства с разными цветовыми красителями. Известно, что насыщенные синий и зеленый цвета являются выигрышными. Два исследуемых средства: «AOS» и «Sorti» обладают приятным зеленым цветом. «Fairy» обладает желтым цветом, а «Pril» зеленым;

б) для людей с повышенными аллергическими реакциями аромат выбранного средства имеет чуть ли не первостепенное значение. Дело в том, что наши обонятельные рецепторы напрямую связаны с мозгом. Руки можно уберечь от вредного воздействия с помощью перчаток, но не дышать человек не может. «Fairy» имеет запах яблока, «Pril» свежести, остальные средства обладают приятным запахом;

в) большинству потребителей нравятся средства средней и высокой вязкости. Очень жидкие все-таки ассоциируются с недостаточной эффективностью действия. Из исследуемых средств «Fairy» и «Pril» являются

густыми. «AOS» и «Sorti» обладают средней вязкостью;

г) также наиболее качественными являются средства, хорошо растворимые в воде, значит прозрачные. Для определения растворимости приготовили 0,1% раствор каждого средства. Все средства хорошо растворимы в воде.

д) для исследования высоты и устойчивости пены налили в стакан раствор (5мл средства + 70 мл воды) и взбалтывали в течение 15 с, измеряли высоту столба пены через 5, 10 и 15 минут соответственно. Устойчивость пены определяли по времени оседания пены по формуле: $Y = h$ (через 15 мин / h (макс.) 100%. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2. - Результаты определения высоты и устойчивости пены анализируемых средств в водопроводной воде

Название средства	h (max), см	h через 5 мин, см	h через 10 мин, см	h через 15 мин, см	Устойчивость пены, %
Pril	8	8	7	7	87,5
Fairy	9	9	7	6	66,6
AOS	9	7	5	4	44,4
Sorti	10	10	9	8	80

Полученные данные показывают, что большим пенообразованием обладают все средства, кроме «Pril». Но именно «Pril» имеет наибольшую устойчивость пены.

Опыт 2: Исследование pH раствора.

Одним из требований к использованию моющих средств для посуды является то, что они должны обладать нейтральным или слабокислым значением pH раствора (pH =5,5). Из информации на этикетках данных средств ими обладают все исследуемые образцы. 0,1% раствор каждого средства исследовали универсальной индикаторной бумагой. Результаты опыта приведены в таблице 3.

Вывод: Все средства pH нейтральны.

Опыт 3: Содержание фосфатов в средствах для мытья посуды. Наличие фосфатных добавок в моющих средствах приводят к значительному усилению свойств ПАВ. Они проникают в микрососуды кожи, всасываются в кровь и распространяются по организму. Это приводит к изменению физико-химических свойств крови и нарушению иммунитета. 0,1% раствор каждого средства испытывали нитратом серебра. В пробирках должен образоваться желтый или белый осадок. Желтый осадок показывает на присутствие в моющем средстве фосфат ионов (Ag_3PO_4), белый осадок показывает на присутствие в моющем средстве хлорид-иона ($AgCl$). Результаты приведены в таблице 3.

Таблица 3. - рН и содержание фосфатов

Показатель	Fairy	Pril	AOS	SORTI
рН раствора	7	6	7	6
Содержание фосфатов	-	-	-	--

Вывод: фосфатные добавки в исследуемых моющих средствах не обнаружены.

Опыт 4: Влияние растворов моющих средств для посуды на протекание процессов коррозии железных предметов.

При утилизации использованные растворы моющих средств для посуды непосредственно соприкасаются с металлическими трубами канализации, а при мытье с металлической посудой. Для исследования были приготовлены 0,1% раствор каждого моющего средства и в каждый опущен железный гвоздь длиной 8 см. Опыт проводился при комнатной температуре. В качестве контрольного образца использовалась водопроводная вода. В первый день появилась ржавчина на гвозде в средстве «Fairy». На второй день появился налет ржавчины в стакане с водопроводной водой и на гвоздях, опущенных в «AOS» и «SORTI». В средстве «Pril» ржавчина на дне

пробирки появилась на третий день, при этом гвоздь оставался чистым. Вывод: все исследуемые растворы моющих средств для посуды способствуют усилению коррозии железных предметов, а значит негативно действуют на трубы канализации и металлическую посуду.

Опыт 5: Эффективность моющих средств.

Сложилось устойчивое мнение об эффективности применения моющих средств при мытье сильно загрязнённой посуды в холодной воде. Исследование эффективности действия моющих средств проводилось при температуре 50С, 250С, 500С. В качестве объекта для мытья использовались стеклянные стаканы, загрязненные смесью майонеза и кетчупа. В ходе опыта было установлено следующее: при температуре 50 С (холодная вода) ни один из исследуемых растворов моющего средства не смог удалить следы загрязнения; при температуре 250 С частично удалить загрязнение смог лишь раствор средства «AOS»; при температуре 500С все средства справились с загрязнением, но в колбах всех образцов появился избыток пены, требующий тщательного ополаскивания.

Т.о., рекламные обещания «хорошо моет в холодной воде» не подтвердились. Мытье в горячей воде требует большого расхода воды, так как средства образуют обильную пену.

Выводы:

1. Наибольшей популярностью среди населения пользуются средства: «Fairy», «AOS», «Pril», «SORTI».
2. Этикетки моющих средств содержит большой объем рекламных обещаний, но не полную информацию о составе и маркировке ингредиентов, о способе применения.
3. Исследуемые средства обладают приятным цветом и запахом. Все средства хорошо растворимы в воде, дают обильную пену. Все средства рН-нейтральны. Все исследуемые растворы моющих средств для посуды способствуют усилению коррозии железных предметов, а значит негативно действуют на трубы канализации и металлическую посуду.

4. Вопреки общеизвестным рекламным роликам ни одно моющее средство не смогло удалить следы загрязнения в холодной воде. Наиболее эффективно действуют моющие средства в горячей воде, образуя обильную пену, что требует тщательного ополаскивания посуды.

Список литературы

1. Амбразон А.А. и др. Поверхностно-активные вещества. Синтез, анализ, свойства, применение: Учеб. пособие для вузов / А.А. Амбразон. - Л., 1988.
2. Кузьминок Н.Н., Стрельцов Е.А., Кумачёв А.И. Экология на уроках химии / Н.Н.Кузьминок, Е.А.Стрельцов, А.И. Кумачев. - Мн., 1996. - С. 166-170.
3. Цветков А.А. Эксперимент по органической химии: Методика и техника: пособие для учителей / А.А. Цветков. - М., 2000. - С. 124-128.
4. Средства для очистки и ухода в быту. Химия, применение, экология и безопасность потребителей. Под редакцией Г. Хауталья и Г.Вагнера. - Москва, 2007.
5. <http://probel.km.ru/>

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кузьмина Алена

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической, культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Модернизация российского образования требует активного поиска новых форм, методов и средств обучения, направленных на совершенствование образовательного процесса и его интенсификацию,

подготовки подрастающего поколения к жизни и труду в условиях рыночной экономики. В современных условиях образовательный процесс студентов должен быть направлен на выполнение нового социального заказа - на формирование самостоятельной, инициативной, творческой и здоровой личности. Одним из путей решения этой важной социальной задачи является изучение адаптации студентов к образовательному процессу, что является реальной основой целенаправленной активизации резервных возможностей обучаемых в преодолении трудностей и психологических барьеров.

Проблема адаптации студентов в системе профессионального образования – это важное условие успешной педагогической деятельности. Согласно современным требованиям при подготовке специалистов среднего звена должна быть такая организация труда студентов, когда необходимо более глубоко учитывать их восприятие новой информации, средства и методы повышения умственной работоспособности и физического здоровья.

Практическое решение задач, связанных с процессом адаптации студентов является важной социальной задачей и предполагает выработку методов диагностики их адаптационных возможностей и способностей, уровня адаптированности, режима и организации образовательного процесса, выработке направления оптимизации процесса адаптации к образовательной деятельности. Поэтому исследование процесса адаптации и физического здоровья студентов к образовательному процессу в системе среднего звена является весьма актуальным. Все вышеуказанное позволило сформулировать тему исследования «Физическое здоровье как интегральный показатель уровня адаптации организма студентов к образовательному процессу в системе среднего профессионального образования»

Целью наших исследований явилось изучить влияние различных двигательных режимов на физическое развитие, здоровье и уровни адаптационного потенциала студентов 1-4-ого курсов специальности «Физическая культура» Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса.

Объект исследования - процесс адаптации студентов к условиям обучения в системе среднего профессионального образования.

Предмет исследования - критерии, особенности и эффективность адаптации студентов к образовательному процессу в системе среднего профессионального образования.

В основу исследования положена гипотеза, согласно которой внедрение в образовательный процесс адаптации студентов к образовательному процессу в системе среднего профессионального образования будет эффективно, если:

- установлена взаимосвязь физической и умственной нагрузок студентов и успешной их деятельности в образовательном процессе в СПО;

- определены уровни физического развития и адаптационного потенциала, влияющие на физическое здоровье, умственную работоспособность и успеваемость студентов, которые являются качественной характеристикой состояния адаптационных процессов и возможностей их организма к образовательному процессу;

В соответствии с проблемой, объектом, предметом и целью исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме уровня адаптации организма студентов к образовательному процессу.

2. Выявить особенности завершения адаптации к образовательному процессу с учётом организационного и методологического обеспечения учебных занятий в СПО.

3. Обосновать и экспериментально доказать эффективность адаптации студентов к образовательному процессу.

4. Разработать практические рекомендации по адаптации студентов к процессу обучения в СПО.

Методы исследования: *теоретические* – анализ философской, медицинской, педагогической, психологической литературы по теме исследования, обобщение передового отечественного и зарубежного опыта;

эмпирические – анализ медицинской документации, педагогическое наблюдение, тестирование, беседа, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость исследования состоит в том, что, материалы исследования будут полезны при подготовке и переподготовке преподавателей вузов, учреждений СПО в целях оптимизации профилактики вредных привычек обучающихся и внедрения здоровьесберегающих технологий образования в образовательный процесс.

Организация и база исследования. Исследование проводилось на базе Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса. Всего в эксперименте приняли участие 248 студентов.

Как это ни парадоксально звучит, но важнейший путь из них – это личностно ориентированная направленность самих преподавателей на укрепление их собственного здоровья и формирование ответственного отношения к нему. Здесь уместно, перефразируя известный афоризм о друге, выразиться так: «Скажи, студент, как ты относишься к своему здоровью, и я скажу как ты будущий учитель, будешь относиться к своим детям, к своим ученикам».

Мы уверены в том, что преподаватель, осознающий необходимость целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению своего собственного здоровья, сумеет эффективно содействовать нормальному физическому и психическому развитию подрастающего поколения. В этом плане он выгодно отличается от того специалиста, который не в состоянии мобилизовать учащихся и студентов личным примером и придерживаться здорового образа жизни только на словах.

В целом стратегический курс образовательных учреждений по формированию здорового образа жизни молодежи достигнет желаемых положительных результатов только в том случае, если все задачи, связанные с воспитанием, обучением и медицинским обслуживанием будут решаться комплексно, при активном участии администрации, преподавательского

состава, медицинских работников колледжей и при самом активном участии каждого студента.

Исследованием было охвачено 248 студентов 1-4-ого курсов специальности «Физическая культура» Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса.. Из них было 148/100 юноши, девушки (60/42 – находились на обычном двигательном режиме – посещали два раза в неделю занятия по физической культуре и 88/58 – занимались дополнительно 3-4 раза в неделю в различных спортивных секциях). Анализ нами был проведен не по видам спорта, а по возрасту (курсу) и полу. Конечно, были и небольшие индивидуальные различия, однако, они не оказывали решающего влияния на результат всей группы исследуемых.

Данные ряда авторов, наши исследования и практический опыт свидетельствуют, что среди простых и легко доступных показателей у студентов наиболее информативным и тесно коррелирующими с величиной максимального потребления кислорода (МПК) являются: «двойное произведение» - индекс Робинсона; индекс Руфье; индекс Кетле; индекс Скибинского и индекс мощности В.А. Шаповаловой.

Поскольку, предлагаемые пять показателей измеряются в разных единицах, мы применили по принципу других авторов формализованную оценку каждого показателя в баллах.

Далее по таблицам каждому показателю дают оценку в баллах. После оценки каждого показателя по таблицам в баллах рассчитывается общая сумма баллов, которая и определяет уровень физического здоровья студента.

2-7 баллов – низкий;

8-10 баллов – ниже среднего;

11-15 баллов – средний;

16-20 баллов – выше среднего;

21-25 баллов – высокий.

Кроме общей оценки уровня физического здоровья, необходимо учитывать и оценки каждого показателя, так как это дает возможность определения «слабых мест» организма каждого студента.

Так низкая оценка индекса Кетле может свидетельствовать о недостаточном питании студента или слабом развитии мышц, либо, наоборот, об угрозе ожирения или ожирении.

Низкая оценка индекса Робинсона свидетельствует о нарушении регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

При низкой оценке индекса Скибинского можно говорить о недостаточности функциональных возможностей органов дыхания и кровообращения и сниженной устойчивости к гипоксии.

Низкая оценка индекса В.А. Шаповаловой, кроме слабого развития двигательных качеств – силы, быстроты и выносливости, свидетельствует о недостаточных функциональных возможностях кардио-респираторной системы.

Низкие оценки индекса Руфье говорят о недостаточном уровне адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что лимитирует физические возможности организма студента.

Учет этих данных позволит преподавателю физической культуры или тренеру подбирать рациональный индивидуально дозированный оздоровительно-тренировочный двигательный режим, что даст возможность оптимизировать процессы роста и развития организма студента, с большим успехом нивелировать негативное влияние вузовского режима и организацию учебного процесса и других отрицательно воздействующих факторов среды.

Предложенную систему экспресс-диагностики довольно легко внести в компьютерную программу и осуществлять прогноз состояния физического здоровья индивидуально для каждого студента и на этой основе планировать и выбирать соответствующие мероприятия по их оздоровлению немедикаментозными средствами и подбирать тренировочные программы.

Интегральной характеристикой состояния здоровья является уровень адаптационных возможностей организма, который учитывает и гомеостаз и функциональные резервы, и степень напряжения регуляторных механизмов. Поэтому уровень адаптационных возможностей организма вполне может быть использован в качестве критерия для оценки количества здоровья на данном отрезке времени (мощность здоровья) при первичном скрининге.

К числу важнейших интегральных функциональных характеристик организма относится общая резистентность, являющаяся показателем его устойчивости к различным воздействиям, изучение которых и определение степени и уровней адаптации организма к условиям окружающей среды позволяет выявить состояние здоровья в переходный период от нормы к болезни и своевременно начать целенаправленные профилактические мероприятия.

Работоспособность, а в конечном итоге и здоровье человека определяется его адаптационными резервами, возможности которых тесно связаны с напряжением физиологических механизмов и зависят от силы действующего фактора и продолжительности воздействия.

В результате физиологических исследований взрослых доказана возможность использования измерений совокупности функциональных показателей сердечно-сосудистой системы как индикатора адаптивных реакций целостного организма показателя риска развития у них заболевания. Такой подход закономерен, поскольку система кровообращения является связующим звеном между всеми органами и системами, между «управляющими центрами и управляемыми элементами».

Адаптивные возможности организма – это одно из основных его свойств, это запас функциональных резервов, которые, расходуясь, поддерживают взаимодействие между организмом и средой.

Для определения уровня особенностей функционирования системы кровообращения и адаптационных возможностей целостного организма

принято рассчитывать величины адаптационного потенциала (АП) в условных единицах – баллах.

Выявление величин АП применимо нами в ходе изучения влияния учебных нагрузок в разные периоды учебного года на физическое развитие и здоровье студентов 1-4-ого курсов специальности «Физическая культура».

В настоящее время для определения адаптационных возможностей предложены различные методы качественной и количественной оценки (Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, В.К. Вакулин и др., 1987). Наиболее широкое признание получили принципы и подходы В.П. Казначеева (1980), и В.И. Светличной и С.Г. Тусупбековой (1990), в основе которых лежит концепция о сердечно-сосудистой системе, как индикаторе общих приспособительных реакций и об антропометрических показателях, как показателях физического статуса организма.

Авторами введено понятие уровней адаптации, которые являются косвенной характеристикой состояния адаптационных возможностей организма. Различают «удовлетворительную адаптацию», «напряжение адаптации», «неудовлетворительную адаптацию» и «срыв адаптации».

Уровень адаптации оценивается по значению адаптационного показателя (АП).

Учитывая, что ранее не проводилось изучение уровней адаптационных возможностей у студентов, для решения задач исследования были разработаны нормативные значения АП. Индивидуальные величины АП распределяются по четырём степеням установленным для взрослых на основании критериев эффективности.

Нормативные значения адаптационного потенциала (АП) для взрослых, соответствующие различным уровням адаптации

(Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, В.К. Вакулин и др., 1987)

Значения АП (в баллах)			
Удовлетворительная адаптация	Напряжение адаптации	Неудовлетворительная адаптация	Срыв адаптации
не более 2,10 баллов	от 2,11 о 3,20 баллов	от 3,21 до 4,30 баллов	от 4,30 более баллов

Нами были выявлены следующие уровни физического развития и здоровья студентов 1-4-ого курсов специальности «Физическая культура» (таблица 1, 2).

Из таблицы 1 видно, что высокий уровень физического здоровья показали юноши, находящиеся на расширенном двигательном режиме: 3 курс – 100 %; первый – 94,12 %; 4 – 73,75 % и 2 – 13,34 %, а студенты, находящиеся на обычном двигательном режиме, соответственно на 1 – 4-ом курсах – 0 %.

Выше среднего уровень физического здоровья показали юноши, находящиеся на расширенном двигательном режиме: 2 курс – 86,66 %; 4 – 5,25 %; 1 – 5,88 % и 3 – 0 %, а студенты, находящиеся на обычном двигательном режиме: 2 курс – 100 %; 3 – 82,35 %; 1 – 72,2 % и 4 – 64,7 %.

Средний уровень физического здоровья показали юноши, находящиеся на расширенном двигательном режиме: 1 – 4-й курсы – 0 %, а студенты, находящиеся на обычном двигательном режиме, соответственно: 4 курс – 35,3 %; 1 – 27,8 %; 3 – 17,65 % и 2 – 0 %.

Таблица 1

Показатели уровня физического развития и здоровья студентов, находящихся на различных двигательных режимах (в %)

Уровень физического развития и здоровья студентов	КУРС							
	1		2		3		4	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Высокий	0	0	0	0	0	0	0	0
	94,12	9,1	13,34	0	100	6,06	73,75	3,7
Выше среднего	72,2	12,9	100	90,0	82,35	6,06	64,7	6,66
	5,88	78,78	86,66	93,94	0	87,88	6,25	92,6
Средний	27,8	87,1	0	9,1	17,65	84,85	35,3	90,0
	0	12,12	0	6,06	0	6,06	0	3,7
Ниже среднего	0	0	0	0	0	9,09	0	3,34
	0	0	0	0	0	0	0	0
Низкий	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0

Условные обозначения: над чертой – студенты, находящиеся на обычном двигательном режиме; под чертой – на расширенном.

Высокий уровень физического здоровья показали девушки, находящиеся на расширенном двигательном режиме: 1 курс – 9,1 %; 3 – 6,06 %; 4 – 3,7 % и 2 – 0 %, а студентки, находящиеся на обычном двигательном режиме на 1 – 4-ом курсах – 0 %.

Выше среднего уровень физического здоровья показали девушки, находящиеся на расширенном двигательном режиме: 2 курс – 93,94 %; 4 – 92,6 %; 3 – 87,88 % и 1 – 78,78 %, а студентки, находящиеся на обычном двигательном режиме, соответственно: 90,9 %; 6,66 %; 6,06 % и 12,9 %.

Средний уровень физического здоровья показали девушки, находящиеся на расширенном двигательном режиме: 1 курс – 12,12 %; 2, 3 – 6,06 % и 4 – 3,7 %. Студенты, находящиеся на обычном двигательном режиме, соответственно: 87,1 %; 9,1 %; 84,85 % и 90 %.

Кроме того, девушки, находящиеся на обычном двигательном режиме на 3-ем и 4-ом курсах показали уровень физического здоровья ниже среднего, соответственно: 9,09 % и 3,34 %.

На таблице 2 представлена динамика показателей физического здоровья (оценок-индексов) студентов 1-4-ого курсов специальности «Физическая культура», находящихся на различных двигательных режимах (в баллах).

Нами получены следующие показатели оценок-индексов юношей, находящихся на расширенном двигательном режиме. Студенты 1 - 4-ого курсов показали по сумме баллов, уровень физического здоровья – высокий, а юноши, находящиеся на обычном двигательном режиме по сумме баллов, показали на 1 - 4-ом курсах уровень физического здоровья выше среднего.

Девушки, находящиеся на расширенном двигательном режиме показали на 1-4-ом курсах по сумме баллов уровень физического здоровья – выше среднего, а студентки, находящиеся на обычном двигательном режиме на 1-4-ом курсах показали по сумме баллов средний уровень физического здоровья.

Таблица 2

Индексы	Специальность «Физическая культура»							
	Курсы							
	1		2		3		4	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
	18	12	18	13	20	12	20	12
Кетле	4,5	4,51	5,0	5,0	4,65	4,21	4,29	5,0
	5,0	4,82	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
Робинсона	1,77	2,58	2,25	2,51	2,82	2,36	2,59	2,2
	3,41	2,97	3,73	3,27	4,0	3,39	3,50	3,11
Скибинского	5,0	2,74	4,8	2,76	4,47	2,64	4,53	2,1
	5,0	3,09	5,0	3,06	5,0	3,57	5,0	3,0
Шаповаловой	2,88	2,13	2,87	2,06	2,23	1,34	2,53	2,10
	4,35	2,97	4,26	2,79	3,41	2,66	4,06	2,81
Руфье	2,16	2,16	2,0	2,0	2,35	2,39	2,17	2,10
	4,76	3,91	3,6	3,6	4,65	3,30	5,0	4,11
Сумма баллов	16,31	14,12	16,92	14,33	16,52	12,94	16,11	13,50
	22,52	17,76	21,59	17,72	22,06	17,92	22,56	18,03
Уровень физического здоровья	Выше среднего	Средний	Выше среднего	Средний	Выше среднего	Средний	Выше среднего	Средний
	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего

Условные обозначения те же, что и в таблице 1.

Нами выявлено, что за счет напряжения идет адаптация дыхательной, сердечно-сосудистой системы (индексы Робинсона и Руфье, $p < 0,001$), повышенная резистентность организма к гипоксии (индекс Скибинского, $p < 0,001$), а также высокий уровень развития адаптационных возможностей двигательных качеств (индекс Шаповаловой, $p < 0,001$) и функциональных резервов кардио-респираторной системы.

Установлено, что критериями процесса адаптации юношей и девушек к физической нагрузке являются состояния напряжения физиологических

систем по индексам, указанным выше и, способствующих повышению интегративных процессов в организме.

У юношей, находящихся на различных двигательных режимах показатели физического здоровья на 1 - 4-ом курсах выше, чем у девушек и $p < 0,001$.

Юноши и девушки, находящиеся на расширенном двигательном режиме показали уровень физического здоровья на 1-4-ом курсах выше, чем на обычном и $p < 0,001$. Если у юношей, занимающихся спортом, по сумме баллов, уровень физического здоровья высокий, а у незанимающихся – выше среднего, то у девушек, соответственно выше среднего и средний.

Таким образом, в механизмах адаптации участвуют дыхательная, сердечно-сосудистая системы и повышенная резистентность организма к гипоксии. Установлено, что степень напряжения адаптивных механизмов у юношей и девушек находящихся на расширенном двигательном режиме ниже, чем на обычном, это говорит о высоком уровне адапционных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что способствует развитию физических возможностей организма.

Рассмотрим оценку уровня адапционных возможностей юношей и девушек 1-4-ого курсов факультета психологии и педагогики (таблица 3).

Таблица 3

Динамика адапционного потенциала (АП) студентов,
находящихся на различных двигательных режимах

Специальность	Курс	Уровни адапционного потенциала		Значение адапционного потенциала			
				Удовлетворительная адаптация (не >2,10 балла)	Напряжение адаптации (2,11-3,20 балла)	Неудовлетворительная адаптация (3,21-4,30 балла)	Срыв адаптации (4,31 балла и >)
		Пол, число студентов					
Физическая культура	1	Ю	18 - обычный	-	2,317	-	-
			18 - расширенный	1,986	-	-	-
	Д	12 - обычный	-	2,256	-	-	
		13 - расширенный	2,028	-	-	-	

2	Ю	18 - обычный	-	2,533	-	-
		18 - расширенный	2,048	-		
	Д	13 - обычный	-	2,421	-	-
		13 - расширенный	2,00	-		
3	Ю	20 - обычный	-	2,300	-	-
		18 - расширенный	1,988	-		
	Д	12 - обычный	-	2,459	-	-
		13 - расширенный	1,969	-		
4	Ю	20 - обычный	-	2,600	-	-
		18 - расширенный	1,965	-		
	Д	12- обычный	-	2,314	-	-
		12- расширенный	1,948	-		

Нами установлено, что девушки и юноши 1-4-ого курсов, находящиеся на расширенном двигательном режиме (что соответствует высокому и выше среднего уровню физического здоровья) показали «удовлетворительный» уровень адаптации (от 1,948 до 2,048 балла), а на обычном – «напряжение» адаптации (от 2,243 до 2,60 балла), что соответствует среднему уровню физического здоровья. Это говорит о том, что степень напряжения адаптивных механизмов у занимающихся спортом ниже, чем у не занимающихся. Оценку уровня адаптационных возможностей мы связываем, базируясь на интерпретации значений АП только с показателями, характеризующие деятельность сердечно-сосудистой системы и уровнем физического здоровья.

Выявлено, что состояние адаптации определяется функциональной зрелостью гормонального и вегетативного звеньев регуляции гомеостаза. Студенты, находящиеся на расширенном двигательном режиме достигают своего функционального оптимума значительно раньше, чем на обычном. Это видно из полученных результатов, где установлено, что девушки и юноши, занимающиеся в спортивных секциях, имеют «удовлетворительный» уровень адаптации, тогда как не занимающиеся – «напряжение» адаптации. Очевидно, понижение адаптационных возможностей сочетается с теми расстройствами здоровья, в основе которых лежат сбои в вегетативном и эндокринном звеньях регуляции гомеостаза, т.е. связано с нарушениями и

болезнями сердечно-сосудистой и эндокринной систем, а также с расстройствами питания.

Работоспособность, а в конечном итоге и здоровье человека определяется его адаптационными резервами, возможности которых тесно связаны с напряжением физиологических механизмов и зависят от силы действующего фактора и продолжительности воздействия.

Установлено, что существует определенная связь между функциональными возможностями и показателями физического здоровья студентов. Поэтому, регулярные и систематические занятия в спортивных секциях положительно сказываются на ослаблении степени напряжения адаптивных механизмов студентов, этому способствует высокий уровень развития адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физические возможности организма. Поэтому уровень адаптационных возможностей студентов может служить в качестве одного из критериев оценки состояния их здоровья.

УРОВЕНЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ ИШЕМИЧЕСКОЙ ЭТИОЛОГИИ НА АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

Курашевич А.Ю.

Научный руководитель: Ибрагимова Г.Р.

Стерлитамакский медицинский колледж, г.Стерлитамак

Хроническая сердечная недостаточность (далее - ХСН) является одним из самых распространенных и тяжелых осложнений заболеваний сердечно-сосудистой системы, частота которого в последние годы растет. По данным медицинской статистики за 2014 год, пациентов с ХСН в российских поликлиниках в 3 раза больше, чем в стационарах. Преобладает количество пациентов с ХСН ишемической этиологии, что связано с отсутствием профилактической направленности сохранения здоровья населения и

урбанизацией общества. В этой связи улучшение ситуации с сердечной недостаточностью в России должно ассоциироваться с повышением роли поликлинического звена в диагностике и лечении амбулаторных пациентов, имеющих признаки сердечной недостаточности. Основная цель современных подходов к лечению ХСН заключается в достижении оптимального контроля над болезнью и улучшении качества жизни пациентов. Качество жизни – это понятие, охватывающее многие стороны жизни человека, в том числе и не связанные с состоянием его здоровья. На качество жизни в разной степени влияют такие характеристики, как возраст, пол, социально-экономическое положение, характер трудовой деятельности, религиозные убеждения, культурный уровень. В понятие КЖ входят многие социальные, и даже политические компоненты: удовлетворенность условиями жизни, работой, учебой, домашней обстановкой. В свою очередь, медицинское понятие КЖ является более узким и включает в себя только те аспекты, которые определяются состоянием здоровья. Под медицинскими аспектами качества жизни следует понимать влияние самого заболевания, его симптомов, ограничение функциональной способности, наступающее в результате заболевания, а также влияние лечения на повседневную жизнедеятельность пациента. С медицинской точки зрения, повысить уровень качества жизни пациента можно путем медикаментозного и немедикаментозного лечения: подбора адекватной терапии; повышения приверженности пациента лечебной программе; поддержания психологического здоровья пациента; обучения пациента самоконтролю за своим заболеванием.

При этом актуальной проблемой, на сегодняшний день, является низкая приверженность пациентов с ХСН лечебной программе. Избирательный или полный отказ от назначенного лечения, в связи с временным улучшением состояния ведет к сознательному риску пациента в плане прогрессирования ХСН, уменьшения продолжительности жизни, и ухудшении ее качества - что не является оправданным. Как правило, у данной категории пациентов, визиты в поликлинику и прием лекарственных средств обусловлены только

значительным ухудшением состояния, и должного контроля со стороны медицинского персонала не происходит вследствие нерегулярной явки пациента. Проблема актуальна не только для медицинских специалистов с высшим образованием, но и для специалистов со средним медицинским образованием, в частности для фельдшеров, осуществляющих самостоятельный амбулаторный прием. В связи с этим естественно возникает многозначительный вопрос: «Как медицинским работникам, осуществляющим амбулаторный прием, повысить приверженность пациентов с ХСН ишемической этиологии лечебной программе?» Ответы на поставленный вопрос, а также методы и способы повышения приверженности пациентов с ХСН лечебной программе представлены в виде практических рекомендаций медицинским работникам. Собственные исследования представлены в виде статистических показателей изменения уровня качества жизни в зависимости от приверженности пациентов с ХСН лечебной программе.

Цель исследования: Определить уровень качества жизни пациентов с ХСН ишемической этиологии I-III функциональных классов по NYHA, в зависимости от приверженности лечебной программе на амбулаторном-поликлиническом этапе.

Задачи исследования

1. Исследовать исходный уровень качества жизни пациентов с ХСН.
2. Провести анализ динамики уровня качества жизни пациентов с ХСН за 8 месяцев наблюдения.
3. Определить уровень качества жизни пациентов с ХСН через 8 месяцев наблюдения.

Методы исследования

1. Теоретический;
2. Эмпирический;
3. Монографический;

4. Методы описательной статистики;

Научная новизна. Впервые обучающимися ГАПОУ РБ «Стерлитамакский медицинский колледж» был определен уровень качества жизни пациентов с ХСН I-III функциональных классов по NYHA, ишемической этиологии, в зависимости от приверженности лечебной программе на амбулаторном-поликлиническом этапе.

Практическая значимость заключается в том, что результаты нашего исследования могут быть использованы фельдшерами в своей практической деятельности, а так же обучающимися медицинских колледжей при изучении профессионального модуля ПМ.02 Лечебная деятельность и учебных дисциплин «Психологи» и «Психология общения»

ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ - ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ЦИВИЛИЗАЦИИ

Лебедь Д.М.

Научный руководитель: Базанова О.А.

Стерлитамакский химико-технологический колледж, г.Стерлитамак

Охрана окружающей природной среды и рациональное использование природных ресурсов - одна из актуальных глобальных проблем современности. Ее решение неразрывно связано с борьбой за мир на Земле, за предотвращение ядерной катастрофы и голода, разоружение и мирное и взаимовыгодное существование и сотрудничество государств. Среди стоящих перед человечеством глобальных экологических проблем, проблема парникового эффекта - одна из самых дискуссионных.

Данная работа имеет междисциплинарный характер. Она написана на стыке экологии, биологии и химической технологии.

Основное содержание исследования посвящено изучению способов извлечения полезных ресурсов из излишнего количества парниковых газов для дальнейшего использования, и мер по предотвращению дальнейшего

загрязнения атмосферы Земли. Предметом изучения в данном исследовании являются химические источники загрязнения атмосферы и их пагубное воздействие на атмосферу, биосферу и климат Земли.

В ходе исследования мы выяснили, что основными химическими загрязнителями являются парниковые газы - это газы, которые пропуская солнечные лучи, препятствуют длинноволновому тепловому излучению испариться с земной поверхности. Присутствие таких газов в атмосферах планет приводит к появлению парникового эффекта, то есть повышения температуры нижних слоёв атмосферы планеты по сравнению с эффективной температурой, то есть температурой теплового излучения планеты, наблюдаемого из космоса.

Помимо появления парникового эффекта, влияние парниковых газов распространяется и на биосферу Земли. Это проявляется в изменение частоты и интенсивности выпадения осадков, повышение уровня моря, угрозе для экосистем и биологического разнообразия планеты, таянии ледников, в ухудшении самочувствия человека.

Нами были предложены основные методы снижения и полной ликвидации загрязнения атмосферы: восстановление лесов, очистные фильтры, безотходная технология, переход на использование новых экологически безопасных источников энергии, внедрения мер по энергосбережению, усиление правовой охраны атмосферы.

Проанализировав существующие технологии удаления (утилизации) парниковых газов, и учтя их преимущества и недостатки, мы предложили инновационные методы преобразования метана и углекислого газа в полезные для повседневного использования вещества. Мы теоретически разработали инновационную технологию удаления метана и углекислого газа из атмосферы, общим признаком которых является их практическая ценность. Данные технологии не запатентованы и не используются в настоящее время.

Каждая из предложенных технологий разделана на этапы.

Технология удаления оксида углерода (IV) из атмосферы разделена на 2 этапа:

Этап 1. Горение магния в атмосфере углекислого газа, с образованием оксида магния (II) и углерода.

Этап 2. Восстановление магния из оксида магния (II) путем прокаливания оксида магния (II) с оксидом кальция (II) и кремнием.

В ходе данного процесса мы получим побочный продукт – силикат кальция, который можно использовать в качестве огнеупорного материала.

Данный этап основан на восстановительном свойстве кремния. Преимущество термического способа состоит в том, что он позволяет получать магний более высокой чистоты.

Технология удаления метана из атмосферы включает в себя 3 этапа:

Этап 1. Окисление метана атмосферным кислородом с образованием формальдегида и воды

Этап 2. Получение из гидроксида натрия и сульфата меди (II) гидроксида меди (II)

Этап 3. Получение метановой (муравьиной) кислоты путем окисления формальдегида свежеприготовленным гидроксидом меди (II)

Основным продуктом данного процесса является метановая (муравьиная) кислота, раствор которой применяют в качестве антибактериального средства.

Преимущества предложенных технологий: полный вывод газа из цикла, использование продуктов производства, и их экологическая чистота.

Все положительные и отрицательные стороны, предложенных нами технологий, по сравнению с существующими технологиями, представлены в работе в таблице 3 и 3.1.

В последнее время проблема парникового эффекта становится все более и более острой. Климатическая обстановка в мире требует принятия безотлагательных мер. Доказательством этому могут служить некоторые последствия парникового эффекта, проявляющиеся уже сегодня.

Влажные районы становятся еще влажнее. Непрерывные дожди, которые вызывают резкое увеличение уровня рек и озер, случаются все чаще. Разливающиеся реки затапливают прибрежные поселения, вынуждая жителей покидать свои дома, спасая свои жизни.

В российском обществе принято считать, что раз Россия – холодная страна, то глобальное потепление принесет ей только пользу. Предполагаемые выгоды обычно ожидаются в сельском хозяйстве и в уменьшении расходов на отопление жилых и производственных строений в холодное время года.

Насколько актуален этот еще с одной стороны не изученный, а с другой стороны неоднозначный процесс покажет время, но уже сейчас ясно, что составная часть парникового эффекта - глобальное потепление, приобрело невероятные ранее размеры и угрожает многим территориям земного шара. Если сейчас мы не примем срочных мер по спасению нашей планеты, в будущем Земля превратится в сухую безжизненную пустыню, на которой будут господствовать только бури и ураганы.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ
В СУСТАВАХ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ**

Левшун Александр

Научный руководитель Вадюхина С.Л.

Северный колледж физической культуры и спорта, г.Мончегорск

Спортивные достижения в любом виде спорта обусловлены уровнем развития физических качеств. Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к развитию физических качеств спортсмена. В плавании, где обучение происходит в условиях водной среды, специфика освоения спортивной техники связана с таким физическим качеством как гибкость.

Плыть эффективно – означает плыть с большей скоростью с меньшими затратами энергии. Эффективное плавание обеспечивается использованием правильной техники плавания и физической подготовкой пловца. Чем длиннее мышечные волокна, тем большую силу они могут создавать во время сокращений. Систематические упражнения на развитие гибкости позволяют удлинить мышечные волокна. Благодаря хорошей растяжке мышцы способны выполнять более мощные, быстрые и вместе с тем качественные движения, что приводит к увеличению скорости плавания.

Таким образом, хорошая гибкость для пловца просто необходима, развитие гибкости обязательно приведет к улучшению результатов.

Актуальность выпускной квалификационной работы заключается в творческом поиске наиболее эффективных комплексов упражнений на гибкость, включение отдельных упражнений в обязательную программу тренировок помогающие существенно улучшить показатели гибкости у начинающих пловцов.

Цель: выявить степень эффективности подобранных средств направленных на повышение подвижности в суставах у занимающихся плаванием.

Задачи исследования:

1. Выполнить анализ научно и учебно-методической литературы.
2. Выявить значимость подвижности суставов для повышения квалификации пловцов и разработать комплекс упражнений на суше для развития гибкости у квалифицированных пловцов.
3. Выявить эффективность разработанного комплекса упражнений на суше для развития гибкости у квалифицированных пловцов.

Гипотеза: мы предположили, что применение специально-подготовительных упражнений на суше повысит эффективность тренировочной деятельности у занимающихся плаванием.

Объект исследования: специальная физическая подготовка у занимающихся плаванием.

Предмет исследования: средства развития гибкости на занятиях плаванием.

В ходе исследования мы пользовались следующими методами:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента
4. Тестирование;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Педагогическое исследование проводилось на базе АНО СК «Гольфстрим» г. Мончегорск в период тренерской практики (январь-февраль) 2016 года.

В исследовании принимали участие квалифицированные пловцы (I, II, III, КМС) в количестве 16 юношей, которые были по заключению врача здоровы, допущены к занятиям плавания (Таблица).

Исследование проводилось в три этапа.

На I этапе была выбрана тема исследования, проведен анализ научно-методической литературы, определены цель, задачи и методы исследования.

Изучение литературных источников было необходимо для более четкого понимания исследуемой нами темы и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. Среди литературы было выбрано 28 источников, которые касались нашей темы. При этом мы узнали, какие стороны этого вопроса достаточно хорошо изучены, в чем возникают противоречия, и разработали программу практической части выпускной квалификационной работы.

На II этапе проводили педагогический эксперимент. Из занимающихся плаванием была сформирована экспериментальная группы из 16 человек, в которую вошли спортсмены имеющие спортивные разряды: КМС- 4 занимающихся, 1 разряд- 4 занимающихся, 2 разряд- 5 занимающихся и 3 разряд- 3 занимающихся. Занятия плаванием в экспериментальной группе проводились на базе СК «Гольфстрим» три раза в неделю по 60 минут.

Перед занятием в воде, спортсмены выполняли разминку в зале сухого плавания в которую были включены 25 «золотых упражнений» Роберта Кифута.

Тестирование подвижности проводилось до тренировочного процесса в зале сухого плавания и после тренировочного процесса с целью выявления эффективности применяемых упражнений.

Нами были подобраны тесты для определения подвижности в суставах:

1. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой в руках;
2. Наклон туловища вперед в положении стоя;
3. Сед на коленях: таз находится под «линейкой», соединяющей пятки.

На III этапе проводилось сравнение результатов на начала педагогического эксперимента и на окончание педагогического эксперимента с целью проверки гипотезы исследования.

Результаты эксперимента

Проведя тестирование подвижности в разных суставах мы установили:
- среднее арифметическое значение ширины хвата на начало эксперимента составило $105,25 \pm 2,6$ см., на окончание $100 \pm 2,3$ см., следовательно, изменился индекс гибкости подвижности плечевых суставов у спортсменов с $2,82 \pm 0,26$ до $2,68 \pm 0,21$.

- среднее арифметическое значение подвижности позвоночного столба до начала эксперимента - 7,5 см, после проведения эксперимента – 6,5 см.

- среднее арифметическое значение подвижности позвоночного столба до начала эксперимента - 3,5 см, после проведения эксперимента – 2,5 см.

Таким образом, в обработки результатов собственных исследований зарегистрирована тенденция увеличения подвижности в суставах у спортсменов разной квалификации.

Сравнительный анализ позволяет сделать вывод о том, что после внедрения методики 25 «золотых упражнений» Роберта Кифута уровень гибкости позвоночного столба увеличился, что подтверждает нашу гипотезу.

ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКОГО, ПАРАЛИМПИЙСКОГО И СУРДЛИМПИЙСКОГО СПОРТА ГОРОДА СТЕРЛИТАМАКА (К 250- ЛЕТИЮ ОСНОВАНИЯ ГОРОДА)

Логинов А.О.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Олимпийские игры являются вершиной спортивного мастерства и мечтой любого спортсмена.

Олимпийские игры современности берут своё начало с 1896 года, когда по инициативе Пьера де Кубертена состоялись Игры первой Олимпиады в столице Греции Афинах.

Представители Российской империи дебютировали на Играх Пятой Олимпиады в 1908 г. в Лондоне (Англия).

После создания в 1911 году Российского Олимпийского комитета, Российская империя официально приняла участие в Играх VI Олимпиады в Стокгольме (Швеция) в 1912 году. В 1952 г. в Хельсинки (Финляндия) Советский Союз стал участвовать в Играх Олимпиад. С 1956 г. в Кортина-Д'Ампеццо (Италия) советская команда стала участвовать в зимних Олимпийских играх.

С 1988 года Советский Союз стал участником Паралимпийских игр, проводящихся сразу после основных соревнований игр олимпиады для людей с ограниченными физическими возможностями. В Паралимпийских играх принимают участие инвалиды по зрению и люди с поражением опорно-двигательного аппарата.

Первое участие спортсменов СССР в летних Всемирных играх глухих (с 2001 г. Сурдлимпийские игры) состоялось в 1957 году, а в 1971 г. стали участвовать в Первых зимних Всемирных игры глухих.

Стерлитамак, второй по величине и значению город Республики Башкортостан в 2016 году будет отмечать своё 250-летие.

За свою историю город Стерлитамак стал не только развитым промышленным, научным и культурным центром южного региона республики, а также известен своими спортивными традициями и успехами.

Спортсмены города на Стерле и их наставники внесли большой вклад в олимпийское движение республики и России в целом.

Особо ценно участие в самых престижных спортивных соревнованиях – Олимпийских играх.

Цель работы: показать вклад спортсменов города Стерлитамак в Олимпийский, Паралимпийский и Сурдлимпийский спорт России и мира XX-XXI веков.

Задачи работы:

- способствовать на примере горожан, участников Олимпиад, Паралимпиад, Сурдлимпиад воспитанию патриотизма и приобщению к идеям олимпизма детей и подростков образовательных организаций Стерлитамака и Республики Башкортостан;

- определить меры для пропаганды олимпизма в городе.

Объект исследования: олимпийское, паралимпийское и сурдлимпийское образование в муниципальном субъекте Республике Башкортостан – городе Стерлитамаке.

Предмет исследования: участие Стерлитамаковцев на Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх.

Первым участником Олимпийских игр от города мог стать Даутов Юнер Файзуллович. Он был первым Мастером спорта СССР в городе Стерлитамак, многократно становился победителем и призёром Всесоюзных и Всероссийских соревнований по лыжам, лыжному двоеборью, входил в основной состав сборной Советского Союза по лыжному двоеборью.

С 1955 г. был кандидатом в Олимпийскую сборную СССР для поездки в Кортина-Д'Ампеццо на VII зимние Олимпийские игры. К сожалению, случайная травма (перелом ключицы) на контрольных соревнованиях в городе Молотов (ныне Пермь) на прыжках с трамплина

перечеркнула надежду на участие стерлитамаковца на первой для всей страны зимней Олимпиаде.

Таким образом, первого представителя города на Олимпийских играх пришлось ждать долгие годы.

«Первооткрывателем» в попытке покорить олимпийские высоты стал Пестряев Андрей. В 1992 г. Андрей Пестряев участвовал в Играх XXV Олимпиады в Барселоне (Испания).

Хабирова Светлана стала участницей Игр XXVII Олимпиады в Сиднее (Австралия) в 2000 году, где заняла шестое место.

Уроженка Стерлитамака Лебедева Татьяна свой путь в большой спорт начала в шестом классе в ДЮСШ г. Стерлитамака. В середине 1990-х годов уезжает в Волгоград, где добивается значительных результатов в лёгкой атлетике – прыжки в длину, тройной прыжок в длину.

Впервые она участвует на Играх Олимпиады в 2000 г. в Сиднее (Австралия), где становится серебряной медалисткой в тройном прыжке. На следующих Играх Олимпиад в 2004 г. в Афинах (Греция) Т. Лебедева становится чемпионкой в прыжках в длину и третьим призёром в тройном прыжке.

Для Татьяны Лебедевой Игры XXIX Олимпиады в 2008 г. в Пекине (Китай) стали третьими по счёту и принесли две серебряные медали в прыжковых дисциплинах.

В 2012 году в Лондоне на Играх XXX Игры Олимпиады выступал пловец из Стерлитамака Анчин Антон.

В Лондоне 2012 г. Стерлитамак представляла ещё одна спортсменка, уроженка города Тулы **Савельева Елена Владимировна**, переехавшая в Башкортостан. Она вошла в историю как победитель первого боя в женском боксерском турнире на Олимпиаде.

В Паралимпийских играх первым представителем Стерлитамака в 2000 г. в Сиднее (Австралия) стал воспитанник ДЮСШ «Содовик» Иванов

Дмитрий, завоевавший серебряную медаль в плавании на 200 метров вольным стилем.

Шагарова Раушания – участница Паралимпийских игр в Афинах 2004 г. В составе Паралимпийской сборной России с 2004 года. Мастер спорта России международного класса по дзюдо.

Другая спортсменка по борьбе дзюдо среди инвалидов по зрению Иванова Нина участвовала также в Паралимпийских играх в Греции 2004 г., где ей не хватило лишь одного места до бронзовой медали.

Высокое звание «Лучший паралимпиец планеты» получил в 2014 г., прославивший всю страну стерлитамаковец Зарипов Ирик. Жизнь И. Зарипова является достойным примером для всех столкнувшимся с трудностями в жизни. После страшной трагедии он смог вернуться к полноценной жизни благодаря спорту и своему характеру и тренерам.

В 2006 году Ирек Зарипов поехал на свою первую Олимпиаду в Турин (Италия). Тогда ему немного не хватило до призового места – он был четвертым.

На зимних Паралимпийских играх 2010 г. в Ванкувере И. Зарипов стал абсолютным рекордсменом по количеству завоеванных медалей. В его активе четыре золотые медали в биатлонной гонке преследования, в биатлонной гонке на 12,5 километра, в лыжной гонке на 15 километров, в лыжной гонке на 10 километров и одна серебряная медаль.

На XI зимних Паралимпийских играх в Сочи 2014 года Ирек Зарипов в лыжных гонках завоевал серебряную медаль на дистанции 15 км.

На XXII зимних Олимпийских играх 2014 г. в Сочи Стерлитамак представлял Давыдович Александр ранее бывший гражданин Белоруссии. Он принимал участие в IX Зимних Паралимпийских играх в Турине в 2006 г. и в Ванкувере в 2010 году.

В 2014 г. в Сочи на Паралимпийских зимних играх у А. Давыдовича две бронзовые медали: в лыжных гонках на 15 км и в биатлоне на 15 км.

На XIV Паралимпийских играх в Лондоне 2012 г. впервые стерлитамакскому спорту золотую медаль в летних видах спорта принесла **Овсянникова Анастасия**.

В Лондоне Анастасия бежала на первом этапе эстафеты 4X100 метров. В итоге четвёрка команды России показала лучший результат и стала обладателем золотых медалей.

На XXII летних Сурдлимпийских играх в Софии в 2013 г. выступили два посланца города Стерлитамака:

Ринат Кадыров стал обладателем двух золотых медалей за победу в личных соревнованиях дзюдоистов в весовой категории 90 кг и в командной победе российских сборной по дзюдо; а Абубякирова Юлия выиграла золотую медаль на дистанции 800 метров и две бронзовые, на 400 метров и в эстафете 4X400 в составе сборной команды России.

Можно отметить малоизвестный исторический факт, связанный с выпускником Стерлитамакской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы I вида для инвалидов по слуху глухо или слабослышащими (ныне стерлитамакская коррекционная школа-интернат для глухих и слабослышащих. Абдуллин Минигалей первым из башкирских спортсменов-инвалидов принял участие в X Зимних Всемирных Играх глухих в 1983 г. в Мадонна Ди Кампильо (Италия).

Он и стал первым в истории участником и победителем Сурдлимпийских зимних игр (в 2001 г. Всемирные игры глухих переименованы в Сурдлимпийские («Deaflympics»). Минигалей Абдуллин в гонки на 15 км завоевал бронзу. На тридцатикилометровой дистанции М. Абдуллин стал победителем.

Свой вклад в развитие паралимпийского спорта внёс мастер спорта **Сафронов Евгений Александрович**. Но он известен не как гонщик, а как лидер у спортсменов гонщиков-паралимпийцев по зрению. Лидеры сопровождает паралимпийцев на трассе, и также вместе с со своими

опекаемыми борются за победу и удостоиваются наград, но при этом чаще всего остаются в тени.

На Паралимпийских играх Е. Сафронов был лидером-тренером у спортсменки-паралимпийца В. Черновой.

Со Стерлитамаком тесно связаны имена и других Олимпийцев и Паралимпийцев, которые жили или учились в городе на Стерле.

В Стерлитамакском техникуме физической культуры (ныне Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса) обучались:

Баталова Рима Акбертдиновна, 13-кратная чемпионка Паралимпийских игр в беге серебряный и бронзовый призер Паралимпийских игр. Ныне Депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации;

Азат Карачурин – победитель Паралимпийских игр по биатлону в Сочи 2014 на дистанции 12,5 км.; бронзовый призер на дистанции – 7,5 км.

Рустам Рафисович Гарифуллин - двукратный чемпион Паралимпийских игр в Турине (2006) по биатлону, серебряный призер Паралимпийских игр в Турине (2006) в эстафете по лыжным гонкам;

Тимербулатов Фарзат - 2-кратный серебряный призер Паралимпийских игр в Сеуле в беге на 800 и 1500 метров,

Бурангулова Рамиля - выступала за СНГ в 1992 г. на Олимпийских играх в Барселоне (Испания) в марафоне, и за Россию в 1996 г. на Олимпийских играх в Атланте (США),

Таянович Вениамин – олимпийского победителя в Барселоне (Испания) 1992 г. в эстафете 4 X 200 м. по плаванию.

Студентами Стерлитамакского института физической культуры (филиал) уральского университета физической культуры являлись в разные годы победители, призеры и участники Олимпийских и Паралимпийских игр:

Андреев Григорий, Васильев Дмитрий, Ганеев Реналь, Жданова Елена, Зимин Михаил, Ибрагимова Эльвира, Маннанов Ирек, Масленников Сергей,

Михайлов Кирилл, Первухин Илья, Тюкин Эдуард, Фаткуллин Ильдар, Яхин Эрнест.

В преддверии юбилейного года для города, хочется отметить такой факт. Нами был проведён социологический эксперимент среди обучающихся общеобразовательных организаций города Стерлитамака в количестве 100 человек (10-11 классы) и студентов колледжа физической культуры управления и туризма первого и второго курса специальностей «физическая культура» и «туризм» по 50 человек. Всего опрошено 200 человек.

На вопрос: «Кого из горожан вы знаете, кто участвовал на Олимпийских или Паралимпийских играх?»

Назвали правильно три и более фамилии – 22 человека (11 %); три фамилии – 35 человек (17,5%); двоих участников Олимпийских и паралимпийских игр – 40 человек (20%); одного – 49 человек (25,5%); не знают не одного – 54 человека (26 %).

Выводы

Таким образом, на примере земляков, участников Олимпиад и Паралимпиад многие дети и подростки, занимающиеся и не занимающиеся спортом, могут видеть, что участниками и победителями становятся спортсмены далёких от столиц городов. Самое главное позволяет понять, что успех зависит только от самого человека, не опускающего руки ни в каких жизненных трудностях.

Для пропаганды олимпизма в городе следует:

- проводить больше мероприятий, (классных часов, олимпиад по истории олимпийского движения и др.);
- дополнить историю города историческими фактами об олимпийцах, паралимпийцах, сурдлимпийцах города.
- в городских средствах массовой информации уделять внимание тематике олимпийского образования.
- на муниципальном этапе по физической культуре включить в теоретическую часть вопросы по истории олимпизма города.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. БОДИБИЛДИНГ. НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Лысогор В.С.

Научный руководитель: Кубасов В.Ю.

Уфимский топливно-энергетический колледж, г.Уфа

Бодибилдинг (от англ. body — тело и building — строительство). Это процесс усовершенствования своего тела, придания ему более эстетичный вид и форму. Это сравнимо с тем как архитектор создает скульптуру, только в телостроительстве на месте архитектора Вы, а вместо материала, над которым придется работать ваше тело. Если вспомнить прошлое, то в мифах Древней Греции можно встретить таких как Геракл, Зевс, Аполлон - обладателей эстетичного тела. Для обладания таких форм и пропорций необходимо большое количество времени и множество усилий. Из них можно выделить 3 основных составляющих: режим питания, режим тренировок и режим сна. В данной работе я постараюсь показать как, следуя данным принципам можно добиться эстетичного, здорового и красивого тела.

Наиболее подходящее время для набора мышечной массы это холодное время года – конец осени, зима, начало весны. Так как в отличии от теплых времен года – конца весны, лето, начало осени, организм не испытывает обезвоживание, потому что погода не жаркая. А когда в организме достаточно воды, то все метаболические процессы будут проходить более эффективно.

Питание. Питаться надо дробно 5-6 раз в день. При такой частоте не перегружается пищеварительная система, а в кровь постоянно поступают небольшие порции питательных веществ, которые на протяжении всего дня будут питать ваши мышцы. Если съесть тот же объем пищи за 3 приема, то абсорбируемые питательные вещества будут поступать в избытке, поэтому

организм начнет депонировать их в виде жира, откуда извлечь их в условиях высококалорийной диеты не представляется возможным.

Основа всему белок. Он выступает в качестве строительного материала. Из белка состоят наши мышцы. Самый высокий аминокислотный профиль содержится в белках животного происхождения: яйца, курица, молоко, говядина, рыба. В процентном соотношении в пище он должен составлять 30%.

Углеводы — пожалуй, главный источник энергии для организма. И по тому, с какой скоростью он эту энергию получает, углеводы делят на быстрые и медленные (или простые и сложные). Механизм прост. Когда в кровь попадает сахар (ключевой компонент углеводов), уровень глюкозы в организме повышается, и мы чувствуем прилив сил. В процентном соотношении в пище они должны составлять 60%.

Жиры. В живых организмах выполняют, прежде всего, структурную и энергетическую функции: они являются основным компонентом клеточной мембраны, а в жировых клетках сохраняется энергетический запас организма. В процентном соотношении в пище они должны составлять 10%.

Тренировки. Для того, чтобы набрать массу, следует использовать преимущественно базовые упражнения. Они отлично подходят для этой цели. Однако, бездумное выполнение этих упражнений, вряд ли приведет Вас к большому объему мышц. Как заметил Джо Вейдер-известный тренер и основатель Международной Федерации Бодибилдинга, мышцы реагируют на нагрузки по-разному, в зависимости от веса отягощений и количества повторений в подходе. Таким образом, если Ваша цель набрать мышечную массу, то следует исходить прежде всего из этих правил.

Программа тренировок для набора мышечной массы подразумевает выполнение упражнений с таким весом, который вы сможете поднять 6-9 раз. Именно такой подход к тренировкам приведет к увеличению силы мышц и сделает максимальный акцент на рост массы.

Хотя также неплохим вариантом для набора массы будет выполнение 8-12 повторений в подходе, но это для кого как, так что пробовать надо и 6-9 повторений и 8-12, чтобы определить, на что ваши мышцы отреагируют лучше.

Если выполнять меньше повторений, то акцент будет, в большей мере, на увеличение силовых показателей, а не объема мышц, если же количество повторений будет больше 12-ти, то акцент перейдет с прироста мышечной массы на развитие выносливости мышц. Поэтому, в период тренировок на массу, важно оставаться в промежутке 6-9 раз (8-12), не больше и не меньше.

Отдых. Восстановление организма - это возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы. Следует подчеркнуть, что основная цель восстановления в бодибилдинге - это повышение физических параметров организма (объем мышц, силовые показатели) по сравнению с исходным уровнем.

В течении 5 месяцев, следуя всем этим принципам, я смог добиться некоторых успехов в бодибилдинге. У меня возросли силовые показатели, увеличилась общая масса тела, стал чувствовать себя более здоровым, мене восприимчивым к вирусам и различным заболеваниям.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Махмутов Э.И.

Научный руководитель: Федорова Т.Е.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства. Ухудшение здоровья детей стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой и

вызывает тревогу специалистов. Медики сделали вывод: здоровье ухудшается в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровьеформирующие образовательные технологии - это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию ведения здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса - имеют непосредственное отношение к проблеме здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии - это условия обучения в образовательном учреждении: отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания; рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями; соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающие образовательные технологии включают в себя:

- технологии проблемного обучения;
- игровые технологии;
- технологии критического мышления;
- групповые способы обучения;
- методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся;
- применение ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами),

-включение в урок вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

Под системой здоровьесберегающих технологий мы понимаем совокупность методов, которые направлены на решение таких задач, как:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- создание моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха, в том числе, активных его форм;
- формирование в сознании учащихся и педагогов ценностей здорового образа жизни.

Обучение - самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье учащихся. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения привело к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья каждого обучающегося. Иностранный язык является одним из наиболее трудных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учащихся концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока и очень важно уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий при изучении языка.

Основными требованиями к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики являются:

- построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с учётом вопросов здоровьесбережения;
- обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей;

- установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученным материалом;

- логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательного процесса, обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока;

- эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры;

- тщательная диагностика, прогнозирование, планирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

Использование данных технологий на уроках иностранного языка - задача особой важности для преподавателей и она состоит в том, чтобы помочь каждому учащемуся развить свои способности, сохранить и укрепить здоровье, т.е. осуществить личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

На уроках иностранного языка, прежде всего, создаются условия для здорового развития учащихся:

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима (учитывается время трудоспособности, утомляемость, учебная нагрузка, проводятся физкультминутки).

2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим, режим и организация учебно-воспитательного процесса).

3. Формируется здоровый образ жизни.

Для формирования здорового образа жизни учащиеся на практике получают знания по следующим темам:

- «Работа и отдых в организации режима дня»;
- «Климат и его влияние на здоровье человека»;
- «Спорт и здоровый образ жизни»;
- «Здоровое питание и влияние его на здоровье»;

- «Профилактика болезней»

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка базируется на учете физиологических и психологических особенностей детей и приводит к достижению высокой эффективности занятий, возрастанию удовлетворенности ребят полученными знаниями, повышению качества знаний по предмету, укреплению и сохранению здоровья учащихся. Но самыми важными аспектами я считаю являются : создание здорового психологического климата на уроках , повышение интереса к своему предмету, создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке, доброжелательный тон педагога. Все это в совокупности позволит легче и успешнее преодолеть трудности, достичь определенных целей и задач при обучении и овладении иностранным языком.

ВЛИЯНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО» НА ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Мигранова Кристина

Научный руководитель: Михайлов Л.И.

МАОУ «СОШ № 12 с углубленным изучением отдельных предметов».

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный образ жизни.

Две трети российских школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 40 % призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей призван ряд мер принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 года пилотного проекта , а с 1 сентября 2015 года для общего образования в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса "Готов к труду и обороне", Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне"

Главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового комплекса ГТО будут выполнять и взрослые и дети. Однако начнут внедрение именно в системе общего образования.

Цель исследования: определить влияние комплекса «ГТО» на повышение двигательной активности учащихся.

Исходя из цели, нами были определены следующие задачи исследования:

- Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу влияния комплекса «ГТО» на повышение двигательной активности учащихся.
- Выявить эффективность комплекса «ГТО» на повышение двигательной активности учащихся.
- Определить влияние комплекса «ГТО» на повышение двигательной активности учащихся.

Объект исследования – комплекс «ГТО».

Предмет исследования – двигательная активность учащихся.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что привлечение учащихся к выполнению нормативов комплекса «ГТО» будет способствовать повышению двигательной активности.

Теоретическая значимость нашего исследования состоит в том, что систематизированы научные взгляды ученых к трактовке понятия: «двигательная активность». Теоретически обоснован механизм влияния комплекса «ГТО» на повышение двигательной активности учащихся.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы для приобщения учащихся к выполнению требований комплекса ГТО и повышения двигательной активности учащихся, в педагогическом процессе школы в рамках учебной и внеучебной деятельности, методических рекомендаций для учителей ФК, школьных психологов, классных руководителей.

Методы исследования:

- анализ и обобщение литературных источников;
- опрос;
- качественный и количественный анализ полученных данных.

Базой исследования являлась МАОУ «СОШ № 12 с углубленным изучением отдельных предметов».

В ходе анализа научно-методической литературы была уточнена сущность понятий «двигательная активность».

Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и полноценном формировании человека.

Двигательная активность относится к основным факторам, определяющим протекание обменных процессов, состояние костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Она неразрывно связана с физическим, психическим и социальным здоровьем.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения. Двигательные нагрузки повышают потребность организма в кислороде. В результате чего возрастают жизненная ёмкость лёгких, подвижность грудной клетки,

дыхание становится более редким и глубоким. И, конечно, физкультура вызывает положительные эмоции, создаёт хорошее настроение. Поэтому у человека появляется «вкус» к регулярным занятиям.

Таким образом, достаточная двигательная активность – необходимое условие гармонического развития личности.

Исходя, из выше изложенного следует, что двигательная активность является основополагающим в обеспечение жизнедеятельности нашего организма.

При рассмотрении современных форм физкультурно-спортивной деятельности мы пришли к выводу, что наиболее эффективной, доступной и привлекательной формой повышения двигательной активности является комплекс «ГТО».

Базой нашего исследования являлась МАОУ «СОШ № 12 с углубленным изучением отдельных предметов».

В исследовании принимали участие учащиеся 8 классов, которое проводилось в период с декабря 2014 по декабрь 2015 года. Нами был проведен опрос учащихся, с целью определения их отношения к комплексу «ГТО». В опросе приняли участие 30 человек (17 девочки и 13 мальчиков). Для сравнительной оценки возможностей учащихся проведено тестирование по нормативным требованиям комплекса «ГТО» в начале и конце исследования.

В ходе исследования была проделана определенная работа. Информационно-пропагандистская - по повышению информированности учащихся о комплексе «ГТО», об условиях выполнения нормативных требований. Также осуществлялась физическая подготовка к выполнению требований комплекса «ГТО» в сочетании с самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Результаты исследования. На основании выше изложенного мы можем сделать вывод об эффективности использования комплекса «ГТО» в процессе повышения двигательной активности учащихся. Полученные

результаты говорят о том, что количество желающих выполнить нормативы комплекса «ГТО» возросло с 56% (45 чел) до 79% (63 чел.) и уменьшилось количество респондентов не желающих принимать участие в выполнении нормативов комплекса «ГТО» с 44% (35 чел.) до 21% (17 чел).

Из 80 участников в начале исследования выполнили нормативные требования на бронзовый знак отличия – 49 чел. (61%); на серебряный знак отличия – 18 чел. (23 %) и на золотой знак отличия – 8 чел. (10%), не выполнили нормативные требования – 5 чел. (6%).

В конце исследования были получены следующие результаты:

- на бронзовый знак отличия – 30 чел. (37,5%);
- на серебряный знак отличия – 34 чел. (42,5 %);
- на золотой знак отличия – 16 чел. (20%),
- не выполнили нормативные требования – нет (0%).

Прослеживается увеличение количества учащихся выполнивших требования на золотой и серебряный знак отличия и снижение количества на бронзовый знак отличия, учащихся, не выполнивших требования нет.

Положительная динамика полученных результатов является доказательством того, что эффективный объем двигательной активности положительно влияет на результаты выполнения нормативов комплекса «ГТО», что в свою очередь является положительной мотивацией к занятиям физическими упражнениями.

На основании проведенного исследования и полученных результатов были сделаны следующие выводы:

1. Для повышения двигательной активности учащихся необходимо создать такую внешнюю среду, содержание которой, должно состоять из доступных, интересных, привлекательных форм и средств физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности, способных привлечь подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями.

2. Комплекс «ГТО» выступает в качестве эффективного средства повышения двигательной активности учащихся.

3. Полученные результаты говорят о том, что количество желающих выполнять нормативы комплекса «ГТО» возросло с 56% (45 чел) до 79% (63 чел.) и уменьшилось количество респондентов не желающих принимать участие в выполнении нормативов комплекса «ГТО» с 44% (35 чел.) до 21% (17 чел), что является условием повышения двигательной активности.

Практические рекомендации. Для эффективного использования комплекса «ГТО» в процессе повышения двигательной активности учащихся необходимо соблюдать следующие требования:

- создать информационно-пропагандистскую систему повышения уровня знаний для всех категорий населения о значении комплекса «ГТО» для повышения двигательной активности;
- практиковать создание спортивных секций по подготовке к выполнению нормативов комплекса «ГТО»;
- включить в структуру уроков физической культуры элементы соревнований по видам испытаний комплекса «ГТО»;
- важно постоянно стимулировать интерес учащихся к комплексу «ГТО».

**ВВЕДЕНИЕ ВСФК «ГТО» В СИСТЕМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ
(на примере общеобразовательных организаций города Стерлитамака)**

Мидатова Г. В.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

24 марта 2014 г. за № 172 вышел Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Указом вводится в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Выполняя пункты Указа Президента, Правительство Российской Федерации приняло от 11 июня 2014 за № 540 Постановление «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В нём определяются цель, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации и устанавливаются государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Введение комплекса осуществляется в четыре этапа:

I этап (до 1 сентября 2014 г.) – проводится практическое исследование видов испытаний и нормативов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся образовательных организаций в 12 субъектах РФ;

II этап (сентябрь 2014 – август 2015 г.) – апробация различных моделей введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, обеспечивается дальнейшее введение комплекса среди образовательных организаций, а также по месту работы граждан;

III этап внедренческий этапе (сентябрь 2015 – декабрь 2016 г.) – введение комплекса во все образовательные организации и продолжение его апробации среди трудящихся и лиц пожилого возраста;

IV этап реализационный (с января 2017 г.) комплекс вводится среди различных возрастных категорий населения страны.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоят из 11 ступеней.

Для возрастных групп с первой по седьмую ступени (6-39 лет) предусмотрено награждение по итогам испытаний золотым, серебряным, и бронзовым значком с аббревиатурой «ГТО».

Новый комплекс предполагает, что прохождение испытаний будет добровольным.

К их сдаче будут допускаться лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, и прошедшие медицинский осмотр.

На сегодняшний момент завершились два этапа внедрения комплекса, и с сентября начался проводиться третий этап по введению комплекса во все образовательные организации и продолжение его апробации среди трудящихся и лиц пожилого возраста.

Прошло около двадцати пяти лет с того момента как комплекс ГТО, действовавший в Советском Союзе остался достоянием истории.

Представители старшего поколения хорошо помнят множество положительных сторон, а также отрицательных моментов комплекса ГТО советского периода.

К негативным моментам можно отнести: неудовлетворительные условия мест сдачи нормативов, т.н. «обязаловка», погоня за процентами, необъективность, приписки, переизбыток бумажной отчётности, формализм и т.д.

Мы провели социологический опрос обучающихся 10-11 классов двух общеобразовательных организация города Sterlitaмака для определения отношения современных школьников к введённому комплексу ГТО и проверили уровень их готовности к сдаче требований.

Цель работы: определить реальное отношение современных школьников к вводимому в стране Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Задачи работы:

- проанализировать уровень физической подготовки современных школьников в соответствии комплексов ГТО 1972 и 2014 годов;

- предусмотреть возможные меры по устранению ошибок при введении комплекса ГТО среди школьников.

Объект исследования: комплекс ГТО 2014 года;

Предмет исследования: состояние современных школьников для сдачи требований комплекса ГТО.

Организация и методы исследования: социологический опрос, метод математической обработки, ретроспективный метод, метод сравнительного анализа.

В ноябре 2014 г. проводился общероссийский опрос населения страны с 9-ти летнего возраста, который показал, что большинство граждан страны (54%) поддерживают введение ГТО. Это в 5 раз больше по отношению к тем, кто не поддерживает (остальные затруднились ответить). За введение ГТО больше всего выступают лица старшего возраста (61%), далее обучающиеся и трудящиеся по 52%.

Несмотря на положительное отношение населения к вводимым руководством страны мерам привлечения граждан к здоровому образу жизни, есть опасение, что могут повториться ошибки имевшие место во время действия предыдущих физкультурно-спортивных комплексов.

Для определения современного состояния и готовности к ведению ВФСК «ГТО» в среде школьников нами было проведено исследование на

базе двух общеобразовательных организаций города Стерлитамака (Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 32» и Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 2»).

Исследование состояло из двух частей:

Первая часть (теоретическая): проведен опрос по разработанной анкете среди обучающихся в старших классах обеих общеобразовательных организаций в количестве 100 человек (10-11 кл.) – по 50 человек.

В анкету вошли следующие вопросы:

I. Вы будете сдавать ГТО?

Если будет возможность, сдам обязательно;

Не вижу в этом смысла;

Да, конечно, я уже готовлюсь;

Мне состояние здоровья не позволяет, но хотелось бы;

Вероятно, придется, но желания особого нет;

Затрудняюсь ответить.

II. Как вы оцениваете свой уровень физической подготовки?

1. Могла бы быть и получше, но не хватает времени;

2. Неплохая для моего возраста: я достаточно активен;

3. Мне не до этого: слишком много повседневных забот;

4. Отличная: я занимаюсь спортом регулярно.

Вторая часть (практическая): были взяты нормативы комплексов ГТО (1972 г.), и современные (2014 г.) по силовым показателям (подтягивание – юноши, отжимание – девушки), скоростные (100 м. – юноши и девушки) и на выносливость (2 000 м. – юноши, 2 000 м. – девушки). Всего нормы выполняли по 100 человек 10-11 классов от общеобразовательной организации в течение октября 2015 года.

После выполнения испытаний комплекса, проведен анализ и математическая обработка результатов с выводами.

Были получены следующие результаты:

Вы будете сдавать ГТО?

Если будет возможность, сдам обязательно – 64 % (128 чел.);

Не вижу в этом смысла – 11 % (22 чел.);

Да, конечно, я уже готовлюсь – 16 % (32 чел.);

Мне состояние здоровья не позволяет, но хотелось бы – 4 % (8 чел.);

Вероятно, придется, но желания особого нет – 3,5 % (7 чел.);

Затрудняюсь ответить – 2,5 % (3 чел.).

Как вы оцениваете свой уровень физической подготовки?

Могла бы быть и получше, но не хватает времени – 37,5 % (75);

Неплохая для моего возраста: я достаточно активен – 35 % (70);

Мне не до этого: слишком много повседневных забот – 12,5 % (25);

Отличная: я занимаюсь спортом регулярно – 15 % (30).

Во второй части исследования было проведено практическое выполнение нормативов ГТО 2014 года. После выполнения испытаний проведена сравнительная характеристика по таблицам нормативов комплексов 1972 и 2014 годов (см. таб. 1).

Таблица 1

Сравнительная таблица выполнения нормативов комплексов ГТО обучающимися МАОУ СОШ № 32 и МАОУ «Гимназия № 32»

Контингент сдававших вид	Кол-во сдававших	Итоги сдачи			
		зол.	сереб.	бронз.	не сдали
Нормативы комплекса ГТО 1972 г.					
III ступень «Сила и мужество» (для юношей и девушек 16–18 лет)					
100 м. юн.	124	35	78	-	11
100 м. дев	76	6	58	-	18
Подтягивание юноши. Кол-во раз.	124	46	50	-	28
Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз) дев.	76	26	35	-	15
Бег 1 000 м. юн.	124	25	68	-	31

Бег 500 м. дев	76	12	36	-	28
Итого		150 – (25%)	325- (54%)	-	131- (21.8 %)
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2014 г. от 16 до 17 лет					
100 м. юн.	124	32	64	18	10
100 м. дев	76	24	42	6	4
Подтягивание юноши.	124	40	45	11	28
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) дев.	76	20	16	25	15
Бег 2 000 м. юн.	124	38	19	32	35
Бег 2000 м. дев	76	18	22	24	12
итого		172-(28.6%)	208- (34.6%)	116-(19.3%)	104- (17,3 %)

Таким образом, проведённый эксперимент показал, что современные обучающиеся 10-11 кл. при выполнении нормативов ГТО 1972 и 2014 годов лучше справляются с испытаниями 2014 года по бегу на 100 м. и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа для девочек на бронзовый значок.

Бег на длинные дистанции даются трудно как для девочек, так и для юношей.

Исходя из проведённой исследовательской работы можно прийти к выводам:

- не повторять ошибки прежних ГТО, когда оно превратилось в формализм, погрязло в бумагах, приписках, фальсификации, мероприятию по принуждению;

- если в первые годы в работе по ГТО будет процветать «формализм», безответственность и не профессиональный подход, то никакого эффективного внедрения ГТО на практике не будет;

- надо чтобы требования и нормы ГТО выполняли те лица, которые:

- а) добровольно сдают нормы (кроме силовых ведомств);

- б) обязательно занимаются физической культурой систематически (не менее 2-3 раз и в объеме не менее 3 часов в неделю);

- в) прошли медицинский контроль;
- г) в первый год (в каждой ступени) готовятся, а во второй сдают нормы.

ВЛИЯНИЕ ЗАПАХОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Мидатова Г.В.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Влияние запахов на психическое и физическое состояние человека известно с давних времен. Элементы душистых растений обнаружены даже в мотивах рисунков первобытных пещерных людей. Примеры того, как люди научились выделять душистые вещества из растений, относятся к периоду около 5000 лет до н. э.

Запахи и сегодня окружают нас повсюду. Зачастую мы не обращаем на них внимания, а зря.

Мы выдвинули гипотезу, что различные ароматы влияют на эмоции человека, его работоспособность и на самочувствие в целом.

Практическая значимость: Правильно применённые знания о воздействии запахов на эмоциональное состояние человека помогут повысить его работоспособность и улучшить настроение.

Цель: исследовать, какое эмоциональное воздействие на человека имеют запахи.

Задачи:

- 1) рассмотреть теоретический аспект влияния запахов на организм человека (психоэмоциональное состояние);
- 2) опытным путём доказать взаимосвязь эмоционального состояния человека с воздействующими на него запахами;

3) разработать практические рекомендации по использованию запахов, благотворно влияющих на эмоциональное состояние.

Методы исследования:

1. Изучение источников по данной теме.
2. Анкетирование учащихся.
3. Эксперимент.
4. Оценка результатов.

Примеры того, как люди научились выделять душистые вещества из растений, относятся к периоду около 5000 лет до н. э. Одно из самых ранних письменных упоминаний относится к XXVIII в. до н. э. и представлено в поэме о Гильгамеше (Шумер).

В Коране читаем: «Аромат – это пища, пробуждающая дух, а дух – это верблюд, на котором человек едет и которому удастся увлечь». Упоминание об ароматах находим и в Библии: «... и обонял Господь приятное благоухание...»; или упоминание о подаренных благовониях царю Соломону царицей Савской.

Культура Индии особенно ценила свойства ароматических растений, влияющих на психическое состояние. Все индусские храмы строились из сандала, который, как считалось, дает спокойное, медитативное состояние ума. Буддизм в качестве инструмента работы с сознанием применял многочисленные курения, которые всегда полагалось сочетать с медитацией. Этот ритуал дошел до наших дней. Самым ценным ароматом, воздействующим на психику, считался сандал. Он давал состояние спокойствия, ясности ума, позволял сконцентрироваться на ощущениях, что необходимо во время медитации.

Повсеместно был распространен и сохранился до сегодняшнего времени обычай окуривать помещение специальными палочками из трав для достижения расслабления, стимуляции, медитации, открытия чувств. Расслабляющие свойства пачули, лаванды, ладана использовали для

быстрого наступления сна; ароматы лавра, гвоздики – для настраивания ума на рабочее состояние.

Китайские целители полагали, что ароматы растений содержат магическую силу души растения. Конфуций говорил: «Курения изгоняют дурной дух». Поэтому применяли различные ароматы для бодрости, активации работы мозга, для отдыха, наступления сна. Дети носили на груди мешочек с кусочками камфары для защиты от болезней и активизации работы мозга.

Цивилизация Древнего Египта сохранила знания вавилонян и преумножила сведения об ароматических растениях и их влиянии на человека. Египетские жрецы не только проводили ритуалы, но и занимались целительством. Знания целебных свойств ароматов считались тайной и открывались только посвященным. Одним из рецептов, широко применявшимся для религиозных таинств, был «куфи». Он включал, в зависимости от цели, от 16 до 60 компонентов, среди основных были: корица, можжевельник, ладан, мирра, роза.

Жрецы составляли специальные рецепты из ароматических растений для фараонов и высшего общества. Приготовленные запахи пробуждали различные эмоции: агрессивность, расслабление, и т. д. Считалось, что запах розы способствует расслаблению и снимает нервозность, а аромат кедра развивает у человека благородство и придает стойкость к испытаниям. Во время проведения важных празднеств на улицах и площадях курились ароматические растения, создавая приподнятое настроение у горожан.

Развитые торговые и культурные связи Египта позволили распространиться знаниям в Древней Греции, сохраняя традиции воскуривания благовоний в ритуальных церемониях. Наиболее популярным из благовоний, используемых в ритуальных целях, был ладан.

Греки расширили представление о лечебной роли растений. Гиппократ верил в пользу вдыхания целебных ароматов, ванн, массажа для здоровья и

долголетия. Греческие атлеты перед соревнованиями для поднятия духа натирали тело благовонными маслами.

Римская цивилизация широко использовала благовония и воскуривания в обрядах поклонения своим многочисленным богам. Особо ценились свойства можжевельника, аромат которого считался приятным большинству божеств. Розмарину приписывали свойство стимулировать работу мозга, его веточки носили с собой студенты. Запах мяты также рекомендовали использовать для занятий. Лавровые венки торжественно возлагали на голову победителя – считалось, что лавр позволяет почувствовать вкус победы, облагораживает человека.

Во время праздников, многочисленных пиршеств, помимо благовоний, разбрасывали лепестки роз. Это создавало особое настроение и позволяло ощутить в полной мере радость и блаженство.

Специальные составы для религиозных ритуалов запрещалось использовать в личных целях; нарушившего запрет ждала суровая кара, вплоть до смертной казни. Возжигать курения в храме имели право только жрецы. Священные курения приготавливались из мирры, оникса, ладана и других ароматических веществ.

В настоящее время не выделено единой классификации запахов. Каждый новый исследователь предлагает свои группы, объединяющие различные ароматы.

Первым классифицировать запахи решил Карл Линней в XVIII веке. Он разделил все существующие в мире запахи на семь классов: ароматические, бальзамические, амброзийно-мускусные, чесночные, козловые, дурмящие и смердящие. Чуть позже врачом Альбрехтом фон Галлером была выдвинута другая классификация, включавшая в себя три категории – приятные, неприятные, промежуточные запахи. Однако его классификация не была принята, так как ученые не смогли договориться, что считать приятным запахом, а что неприятным, так как их восприятие индивидуально. В ответ на это в нашей стране А. Васильевым была предложена следующая

классификация – хороший для большинства, плохой для большинства, индивидуально-предпочитаемый.

Следующий шаг в классификации ароматов на рубеже XX века сделал голландский психолог Гендрик Цвардемакер. Он взял за основу классификацию К. Линнея и внес в нее еще две категории: эфирные и горелые ароматы. К тому же он разбил несколько категорий на подпункты. В итоге классификация стала выглядеть так:

1. Эфирные запахи (ацетон, хлороформ)
2. Пряные
 - 2.1. Камфорные (камфара, хвоя)
 - 2.2. Пряные (гвоздика)
 - 2.3. Анисовые (анис, ментол)
 - 2.4. Цитрусовые (лимон, апельсин)
 - 2.5. Миндальные (горький миндаль)
 - 2.6. Прочие (лавр, корица, лаванда)
3. Благовонные
 - 3.1. Цветочные (жасмин)
 - 3.2. Фиалковые (фиалка)
 - 3.3. Ванильные (ваниль)
4. Амброво-мускусные
5. Чесночные
 - 5.1. Чесночные (чеснок)
 - 5.2. Мышьячные
 - 5.3. Галогеновые (бромид)
6. Горелые (поджаренный хлеб, табачный дым)
7. Каприловые или козлиные (сыр, пот, моча)
8. Отталкивающие (орхидеи, насекомые)
9. Зловонные (тухлое мясо, фекалии).

В 1927 году американскими исследователями Крокером и Хендерсоном были предложены четыре категории запахов: пряный, кислый, горелый,

каприловый. Каждому запаху предполагалось придать значение от 1 до 8 по представленным шкалам.

С развитием парфюмерии вопрос о единой классификации стал более острым. В конце XIX – начале XX столетия многие парфюмеры предлагали свои классификации, но они не были приняты «парфюмерным сообществом». Одной из первых удачных классификаций стала предложенная Анри Робером, французским парфюмером, создавшим «Cristalle» от «Chanel», она содержала 18 категорий.

В 1983 году был создан французский комитет парфюмеров, призванный составить классификацию, которая бы подошла всем. Комитетом было предложено несколько классификаций, но окончательная версия – лишь в 1998 г. Она включала семь категорий: цветочные, шипровые, фужерные (папоротниковые), амбровые, кожаные, цитрусовые, древесные, которые, в свою очередь, подразделялись на 45 подкатегорий. Сейчас эта классификация – одна из самых популярных.

Параллельно с развитием парфюмерии шло и развитие ароматерапии. В ней запахи предлагается разделять по направленности воздействия: стимулирующие, расслабляющие или успокаивающие. Стимулирующие повышают умственную и физическую работоспособность, концентрацию внимания, активность. Расслабляющие обладают успокаивающим действием, снимают тревожность, нервное напряжение, облегчают засыпание. Адаптогенные приводят нервную систему в порядок: при перевозбуждении снижают частоту пульса и высоту давления, при упадке сил, наоборот, повышают.

В результате проведённой работы мы выяснили, что запахи играют в нашей жизни немаловажную роль. Они воздействуют на нас, улучшая или ухудшая наше настроение, работоспособность, самочувствие.

Реакции на различные запахи строго индивидуальны и непосредственно связаны с жизненным опытом конкретного человека.

Среди запахов есть группа явно предпочитаемых многими (мята, апельсин) и группа неприятных для большинства (бензин, хлорка).

Выдвинутую гипотезу считаем доказанной. На основании исследований нами разработаны рекомендации, с которыми мы ознакомили своих одноклассников, учащихся других классов и учителей. Планируем выступить на родительском собрании.

ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Микиев А.А.

Научный руководитель: Кудакеев Т.Х.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Актуальность этой темы заключается в том, что сегодня активно обсуждается вопрос о внедрении шахмат в школьную программу (как обязательный или как факультативный предмет), а во многих школах Москвы их давно преподают во внеурочное время. Так, например, в Стерлитамакском районе в средней школе села Роцинский уже давно был введён факультатив по шахматам, начиная со 2 класса. Кроме того, мастерского и даже гроссмейстерского звания сейчас добиваются юные воспитанники, не достигшие и 16 лет, причём каждое новое молодое поколение устанавливает здесь новые рекорды. Ещё одно явление, характерное для нашего времени – рост числа женщин, с успехом выступающих в мужских соревнованиях, получающих звания мастеров и гроссмейстеров не среди женщин, а среди мужчин.

Цель работы: Изучить особенности влияния шахмат на интеллектуальное развитие личности.

Задачи:

- 1) Расширить представление о данном виде спорта.

2) Пробудить интерес к шахматам.

3) Доказать, что занятия шахматами положительно влияют на процесс обучения.

Когда появились шахматы и кто их придумал, точно неизвестно. Однако некоторые находки свидетельствуют: две тысячи лет тому назад люди уже играли в шахматы. В той игре как бы разворачивалась картина битвы враждующих сторон. И хотя игра в шахматы отображает войну в древние времена, это – мирная война. Соперники в ней не причиняют один другому физической боли. В этой игре сталкиваются разные мнения, происходит своеобразный спор, в котором соперники приводят доводы в доказательство того, чей путь правильней. Отдавая должное мудрости этой игры, в XVII веке относили умение играть в шахматы к числу достоинств благородных рыцарей – наряду с умением ездить верхом и плавать, охотиться и фехтовать, петь и слагать стихи.

В средние века шахматы были “игрой царей”, а в 20-м веке они стали царицей игр, пленившей своей прелестью миллионы людей. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация выбрала девиз: ”Gens una sumus”(“Мы – одна семья”). Шестой президент этой федерации Илюмжинов заявил: ”Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее”.

Ежегодно в мире проходят тысячи различных соревнований по шахматам. Даже космонавты в 1970 году взяли в свою нелёгкую дорогу шахматы и, находясь в невесомости, по радио впервые в истории сыграли партию “Космос – Земля”.

В шахматах сочетаются творчество и справедливость. Они могут дарить радость творческого общения и возможность одному у другого перенимать правильные и красивые поступки или учиться на ошибках. Поэтому настоящие шахматисты испытывают к соперникам не зависть или

высокомерие, а уважение и благодарность за игру, и в знак этого перед началом и после окончания игры соперники обмениваются рукопожатием.

Игра в шахматы необходима детям как средство удовлетворения органической потребности в самовыражении и моделировании социальных отношений. Шахматы не терпят легкомыслия. Они закаляют характер, вырабатывают умение предвидеть последствия предполагаемых действий, воспитывают бережное отношение к красоте. Шахматы могут, как друг, прийти на помощь в трудную минуту. Значит, научившись играть в шахматы, вы уже в выигрыше.

Шахматы щедро дарят “упоение в борьбе”, но одновременно требуют умения мобилизовывать и концентрировать внимание, ценить время, сохранять выдержку, распознавать ложь и правду, критически относиться не только к сопернику, но и к себе.

Следовательно, шахматы сочетают в себе элементы искусства, науки и спорта. Соприкосновение в детстве с этими важными областями общечеловеческой культуры вызывает в душе ребёнка позитивный отклик, способствует гармоническому развитию. Детям надо играть в шахматы и получать удовольствие от того, что они растут и мыслят.

“Без шахмат нельзя себе представить воспитание умственных способностей и памяти. ... Шахматы должны войти в жизнь начальной школы как один из элементов умственной культуры”, - отмечал известный педагог Сухомлинский. Нам представляется, что одним из важнейших качеств шахмат является то, что они могут стать школой творчества для детей. Это – уникальный инструмент развития творческого мышления. Играя с соперником, ребёнок постепенно начинает также играть и с самим собой, приходя к выводу, что моделировать ситуации и последствия ходов в уме – эффективнее, чем испытывать их непосредственно на практике. Вследствие этого, мозг постепенно начинает работать не только на запоминание и воспроизведение информации, но и на поиск оригинальных идей и нестандартных решений для достижения желаемого результата.

Преподавая эмоциональный урок, развивая и дисциплинируя мысль, шахматы могут помочь молодым людям реализовать себя в избранной сфере деятельности в будущем, состояться как личности. В этой связи повторим за академиком Ишлинским: “Шахматы дают человеку больше, чем он тратит на них”.

Мешают ли шахматы занятиям в различных учебных заведениях? Практика показывает, что не только не мешают, но и помогают, хотя бы потому, что воспитывают у детей самообладание, развивают способность сосредотачиваться и контролировать свои действия.

По инициативе ЮНЕСКО специальные комиссии наблюдали в ряде стран несколько групп людей, у которых предварительно была выявлена приблизительно одинаковаясообразительность. При этом в стандартную программу школьного обучения для некоторых групп были дополнительно включены уроки шахмат. Через некоторое время все дети вновь прошли испытание на специальных тестах. Оказалось, что у детей, изучавших шахматы, скорость интеллектуальной реакции стала выше, чем у их сверстников, не получавших уроков игры в шахматы.

Исходя из вышеперечисленного, мы провели сравнительный анализ успеваемости выпускников 9-ых классов МАОУ “СОШ №32” города Стерлитамак за 2014-2015 гг. и обратили внимание, что средний балл аттестата и итоговая оценка по предмету “Физическая культура” у тех, кто занимался шахматами (посещал шахматный кружок, ДЮСШ по шахматам или играл на любительском уровне) выше, чем у тех, кто не занимался ими.

В 2015 году мы продолжили данную работу среди студентов I-ых курсов СКФКУиС. Анализ показал, что качество успеваемости за первый семестр у студентов, умеющих играть в шахматы, также выше, чем у тех, кто не умеет играть в них.

Вывод: Таким образом, на основании приведённых исследований, можно сделать вывод, что шахматы способствуют развитию интеллектуальных и личностных качеств.

ЭПИДЕМИИ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Михайловский Е.В.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Проблема эпидемий волновала человечество с давних времен. При слове «эпидемия» мы сразу вспоминаем эпидемии чумы, оспы, сибирской язвы, которые протекали в далеком прошлом. История эпидемий насчитывает столько же лет, сколько и развитие самого человечества. Нередко они возникали вследствие каких-либо крупных преобразований или военных событий. Иногда следы прошедших эпидемий использовались в качестве биологического оружия. Ярким примером этого может служить заражение англичанами индейцев оспой с помощью предметов обихода погибших от этой болезни.

На сегодняшний день известно более 3500 видов микроорганизмов, способных вызывать заболевания человека, но пока человечество одержало победу только над одним инфекционным заболеванием – над оспой. Также ученым почти удалось ликвидировать такие заболевания, как полиомиелит и корь.

Каждый день ученые пытаются найти или создать вакцины против той или иной болезни, но это не так просто, как кажется, ведь возбудители заболеваний постоянно «модифицируются». Также борьба с эпидемиями осложняется тем, что помимо известных науке заболеваний, практически каждый год обнаруживаются новые не менее опасные заболевания, с которыми тоже необходимо бороться: за последние 30 лет их стало известно более 30 (СПИД, лихорадки Ласса, Эбола, болезнь Марбург и др.). Одновременно с этим вновь «проснулись» многие инфекции, заболеваемость которыми ранее удалось сократить до минимума –

туберкулез, малярия, дифтерия, сифилис и др. Итак, соотношение побед и поражений человека в борьбе с эпидемиями сегодня совсем не в его пользу.

Цель моей работы - рассмотреть проблему распространения эпидемий и методы борьбы с ними в прошлом, настоящем и будущем. Перед началом работы я поставила перед собой несколько задач:

- проанализировать причины возникновения эпидемий
- рассмотреть этапы распространения эпидемий
- проанализировать пути создания вакцин в прошлом и настоящем.
- изучить способы и перспективы борьбы с эпидемиями

Также я отвечу на вопрос, который возникнет у многих, попытавшихся подробно изучить развитие эпидемий и их влияние на человечество на протяжении всей истории: Почему же человечество не вымерло в результате эпидемий и сможет ли оно когда-нибудь справиться с ними?

Эпидемии с точки зрения биологии.

Эпидемия – распространение инфекционных заболеваний, значительно превышающее уровень заболеваемости, обычно регистрируемый в данной местности. Болезни, которые имеют эпидемиальный характер, возбуждаются микроорганизмами – вирусами или бактериями. Существует несколько видов инфекционных заболеваний.

Виды инфекционных заболеваний:

- Антропонозы - инфекционные заболевания, возбудители которых строго адаптировались к обитанию (паразитированию) в организме человека. В естественных условиях существование антропонозов обеспечивается непрерывной циркуляцией возбудителя в человеческой популяции. Животные к возбудителям антропонозов, как правило, не восприимчивы. Резервуар возбудителей антропонозов — человек.
- Зоонозы- инфекции, передаваемые в естественных условиях от позвоночных животных к человеку. В большинстве случаев, для полного биологического цикла и существования возбудителей зоонозов участие

человека не нужно. Они циркулируют в природе благодаря существованию *эпизоотий* (Эпизоотия – заболеваемость животных заразной болезнью, значительно превышающая обычный для данной территории уровень) среди различных видов животных, но в ряде случаев способны поражать и человека. При зоонозах человек не является обязательным условием существования этого возбудителя в природе, и часто является для него биологическим тупиком (бешенство, лептоспироз, туляремия), но иногда человек может оказаться источником инфекции. В результате может возникнуть эпидемия зоонозной болезни с передачей возбудителя от человека к человеку (чума, жёлтая лихорадка, лейшманиозы, сонная болезнь). Резервуар возбудителей зоонозов — животные.

- Сапронозы - группа инфекционных болезней, для возбудителей которых главным естественным местом обитания являются различные объекты окружающей среды. Этим данная группа отличается от других болезней. Источником возбудителя сапронозов являются объекты окружающей среды, например почва, вода. Типичные сапронозы - генерализованные микозы, болезнь легионеров. Возбудители сапронозов, прежде чем вызвать заражение людей, нередко проходят стадию концентрации на объектах окружающей среды в условиях приближающихся к внутренней среде организма человека или животного. В результате образуется масса микробов, достаточная для формирования заражающей дозы, обеспечивающей преодоление защитных барьеров организма. Возбудители сапронозов, обитающие в окружающей среде, только тогда обретают эпидемиологическое значение, когда появляется возможность передачи их из естественных мест обитания к человеку, т.е. создаются условия перехода от их сапрофитического существования к паразитическому. Резервуар возбудителей сапронозов - внешняя среда.

Эпидемический процесс определяют как цепь следующих друг за другом инфекционных состояний, от бессимптомного носительства до манифестных заболеваний, вызванных циркулирующими в коллективе

возбудителями инфекции. Проявляется в виде эпидемических очагов с одним или несколькими случаями болезни или носительства.

Эпидемический очаг - место пребывания источника возбудителя инфекции с окружающей его территорией в тех пределах, в которых возбудитель способен передаваться от него окружающим лицам. Границы эпидемического очага при каждой заразной болезни определяются особенностями механизма передачи ее возбудителя и конкретными условиями природно-социальной среды, которые определяют масштабы реализации этого механизма.

Существование эпидемических процессов обусловлено непрерывностью взаимодействия трех непосредственных движущих его факторов: источника возбудителя инфекции, механизма передачи возбудителя инфекции и восприимчивости населения к данной инфекции. Выключение любого из этих факторов приводит к перерыву эпидемического процесса.

Механизмы передачи возбудителя инфекции

- Воздушно-капельный (аэрозольный) - механизм передачи инфекции, при котором возбудители локализуются в слизистой оболочке дыхательных путей, откуда поступают в воздушную среду (при кашле, чихании и т. п.), пребывают в ней в форме аэрозоля и внедряются в организм человека при вдыхании зараженного воздуха.

- Контактный - механизм передачи инфекции, при котором возбудители локализуются на коже и ее придатках, на слизистой оболочке глаз, полости рта, половых органов, на поверхности ран, поступают с них на поверхность различных предметов и при контакте с ними восприимчивого человека (иногда при непосредственном контакте с источником инфекции) внедряются в его организм.

- Трансмиссивный - механизм передачи инфекции, при котором возбудитель инфекции находится в кровеносной системе и лимфе,

передается при укусах специфических и неспецифических переносчиков: укусе кровососущего членистоногого (насекомого или клеща)

- Фекально-оральный (алиментарный) - механизм передачи инфекции, при котором локализация возбудителя инфекции преимущественно в кишечнике определяет его выведение из зараженного организма с испражнениями (фекалиями, мочой) или рвотными массами. Проникновение в восприимчивый организм происходит через рот, главным образом при заглатывании загрязненной воды или пищи, после чего он вновь локализуется в пищеварительном тракте нового организма.

- Вертикальный - путь передачи инфекции при котором возбудитель инфекции передается от матери к плоду во время беременности.

Теория возникновения эпидемий.

Но всегда ли наш организм был восприимчив к возбудителям инфекционных заболеваний, и могли ли мы предотвратить возможность заражения? Теоретически, если бы на момент развития человека как отдельного вида у нас были бы такие же знания и возможности, как сейчас, то мы смогли бы защитить себя от многих заболеваний.

Дело в том, что в момент отделения нашего предка от линии обезьян шимпанзе и бонобо, он оказался изолирован от своих родственников-приматов. И в тот момент сработала теория бутылочного горлышка. Ее принцип заключается в том, что в процессе изоляции особей от других организмов разнообразие микроорганизмов внутри их тела уменьшается. В некоторых случаях это способствовало исчезновению инфекционных агентов в организмах наших предков. У них была прекрасная возможность предотвратить развитие инфекционных заболеваний в своих популяциях, но этого не произошло.

Наш предок вернулся к охоте, что повлияло на появление новых инфекционных агентов в его организме, к чему он явно не был готов. Это повлияло на возникновение новых заболеваний. Так же с развитием

человеческой деятельности он приручал многих диких животных. Это вновь повлияло на набор микроорганизмов внутри нас.

Но на развитие набора микроорганизмов внутри каждого представителя наших предков влияли не только вышеперечисленные факторы. На него так же влияют и информация, заложенная в генах (каждый организм имеет свою генетическую предрасположенность к тому или иному заболеванию), и появление и рост населенных пунктов, и создание часто используемых дорог между ними.

Условия развития эпидемий.

Идеальными условиями для развития эпидемий в наше время является сочетание четырех показателей: высокая плотность населения, развитая транспортная сеть, активное разведение домашнего скота и тесный контакт с разнообразными микробами диких животных.

Скорость распространения инфекционного заболевания, а значит и развития эпидемии, прямо пропорциональна плотности населения: чем она больше, тем быстрее возбудитель распространяется среди людей. Когда источник возбудителя заболевания, а с ним и вирус, попадают в большое скопление людей, у второго появляется прекрасная возможность выбрать себе новую жертву.

А как же развитие транспортной сети влияет на распространение эпидемий? До развития таких транспортных средств, как самолеты и скоростные поезда, люди долгое время проводили в пути. Поэтому инфекционное заболевание могло и не добираться до пункта назначения – все стадии развития болезни могли пройти во время путешествия, и заболевший прибывал в пункт назначения уже здоровым. А сейчас время путешествий сокращено до минимума, поэтому пассажир может, сам того не подозревая, принести в пункт своего назначения инфекцию, которая потом, возможно, разовьется в эпидемию.

Также появление новых инфекционных агентов в популяции человека может быть обусловлено смешиванием различных видов мяса при

приготовлении пищи, совместной транспортировкой и содержанием разных животных в качестве домашних, тесный контакт с ними.

Развитие эпидемии обусловлено тремя факторами: источником возбудителя инфекции, механизмом передачи возбудителя инфекции и восприимчивостью населения к данной инфекции. Из этого вытекают такие причины возникновения эпидемий, как:

- Тесный контакт с источником возбудителя заболевания
- Активное разведение домашнего скота
- Большая плотность населения в населенных пунктах
- Густая транспортная сеть.

Их сочетание дает вирусу возможность распространяться по большим территориям, а, значит, развитие эпидемии идет быстрее. Этапы распространения эпидемий напрямую связаны с этапами развития инфекционных заболеваний: этап зарождения эпидемии начинается вместе с латентным периодом, когда зараженный уже может распространять возбудитель заболевания. Далее этапы развития эпидемии связаны уже с площадью ее распространения.

Эпидемии всегда будут существовать в нашем мире. Как бы ученые ни старались создать лекарства против всех болезней, новые инфекции будут возникать снова и снова. Да и значение эпидемий не маловажно – на протяжении всей истории человечества они были неотъемлемой частью естественного отбора. Если бы их не было, наша планета, скорее всего, уже давно была бы перенаселена.

И все же, инфекционные заболевания вряд ли смогут когда-либо уничтожить всю популяцию людей на планете – нас слишком много, а это значит, что среди нас наверняка есть те, у кого есть предрасположенность к формированию иммунитета против какого-либо заболевания. Во время массового заражения общество, подверженное заболеванию делится на две части: те, у кого есть шанс, и те, кого можно считать обреченными. В свою очередь первых тоже можно разделить на две группы: еще не зараженные

(здоровые) и зараженные с генетической предрасположенностью к формированию иммунитета. Последних, конечно, не много, но у потомства таких людей, скорее всего, вероятность к формированию иммунитета будет больше. Итак, человечество никогда не вымрет в результате эпидемий, но и оно никогда не сможет побороть их до конца.

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ В ФИТНЕСЕ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Мокина Д.О.

Научный руководитель Вадюхина С.Л.

Северный колледж физической культуры и спорта, г.Мончегорск

Специалистами предлагается множество определений и точек зрения на суть здоровья. Согласно формулировке ВОЗ, «здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». До настоящего времени нет единства подходов к определению и оценке здоровья. Однако можно с уверенностью сказать, что «здоровье должно отражать способность человека сохранять свой гомеостаз через совершенную адаптацию к меняющимся условиям среды, т. е. активно сопротивляться таким изменениям с целью сохранения и продления жизни».

Видится разумным решать эту задачу двумя путями: 1) создание условий функционирования человеческого организма, наиболее естественных для него как для биологического вида; 2) повышение адаптационных возможностей путем активизации механизмов адаптации.

Решение первой задачи подразумевает формирование здорового образа жизни, т. е. обеспечение адекватной и разнообразной двигательной активностью, отказ от вредных привычек (употребление стимуляторов и наркотиков), формирование культуры питания, культуры эмоций, соблюдение разумного режима дня и т. п.

Вторая задача решается применением рациональной физической тренировки различных систем человеческого организма. Обусловлено это тем, что, вследствие целостности организма как биосистемы, тренировочное воздействие на отдельные его системы (мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую) приводит к повышению адаптационных возможностей всего организма.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно – сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся (Г. Горцев, 2001).

Оздоровительная аэробика актуальна не в зависимости от возраста, половых особенностей и уровня подготовленности, например для дошкольников, школьников, юношеского возраста, молодежного, среднего и старшего возрастов; по полу: для женщин (для беременных), для мужчин; по уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д. (Зациорский, В.М., 2004).

Ниже перечислены наиболее часто встречающиеся задачи, которые можно решить в процессе занятий фитнесом:

- изменение внешнего облика;
- улучшение, формирование здоровья;
- реабилитация лиц, восстанавливающих здоровье после травм или заболеваний, и в других направлениях.

Желание изменить внешний вид своей фигуры - это то, что приводит в фитнес-центр или спортивный зал большинство посетителей. Коррекция объемов тела путем изменения соотношения мышечной и жировой ткани составляет львиную долю всей деятельности персонального фитнес-тренера. По результатам этих занятий зачастую и судят о профессиональных качествах инструктора и эффективности проведенных вместе с ним тренировок. В связи с этим стоит заметить, что методы, способные достаточно эффективно решить задачу по изменению внешнего вида, могут не оказать положительного воздействия на здоровье человека, а в отдельных случаях и привести к его ухудшению [3].

Конституция определяет не только соотношение разных тканей в теле человека, но и очень многие свойства организма, в том числе темпы и сроки созревания физиологических функций, важных для обучения детей, диапазон двигательных возможностей, а также риск возникновения различных заболеваний.

Принадлежность к тому или иному типу конституции не может считаться достоинством или недостатком, у каждого типа есть свои замечательные особенности, которые нужно научиться использовать. Знание своих отличительных свойств позволяет каждому человеку строить свою жизнь и деятельность с учетом этих свойств, то есть выработать свой собственный стиль жизни, компенсируя некоторые отстающие возможности за счет более «выигрышных».

Цель работы: определить типы телосложения у девушек 17-18 лет и разработать педагогические рекомендации для занятий фитнесом.

Задачи:

1. Изучить типы телосложения и их характеристики.
2. Подобрать классификацию для исследования типов телосложения.
3. Провести исследование типов телосложения девушек и дать педагогические рекомендации для занятий фитнесом.

Телосложение - пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Размеры и формы тела каждого человека генетически запрограммированы.

Изучая литературу мы установили, что существует много классификаций соматотипов, но каждый из них использует разные критерии: рост, длину конечностей, окружность грудной клетки и др.[1,2].

К наиболее известным классификациям относят:

Классификация Черноруцкого - в основе изучение расположения внутренних органов, их форма, особенности метаболизма. Предлагает различать три типа конституции: астенический, нормостенический и гиперстенический типы. Отнесение к типу происходит на основании величины индекса Пинье.

Классификация Шелдона - в основе классификации лежит эмбриологический принцип. Автор выделяет - эндоморфный, эктоморфный и мезоморфный типы.

Классификация Хит-Картера - универсальная т.к. основывается на проведении измерений тела.

Как определить, к какому типу относится человек - самый распространенный способ - по охвату запястья. У женщин: до 15 см - астеник, 15-18 см - нормостеник, более 18 см - гиперстеник. У мужчин рубежи промежутков - 17 и 20 см. [4].

Организация исследования

Исследование проводилось на базе СКФКиС среди студенток 2 курса. В исследовании приняло участие 34 девушки в возрасте 17-18 лет.

Определение соматотипа проводилось по классификации Черноруцкого.

Результаты исследования.

Проводя исследование среди девушек 17-18 лет, мы определили их длину тела, массу тела и окружность грудной клетки. При этом выяснили, что из 34 девушек:

17,6 % (6) девушек имеют астенический тип телосложения - который характеризуется длинными легкими, малыми размерами сердца, пониженным АД, повышенными функциями ЖВС.

67,6% (23) девушки имеют нормостенический тип телосложения - 14,7% (5) девушек гиперстенический тип телосложения - высокое состояние диафрагмы, горизонтальное расположение сердца, короткие и широкие легкие, повышенное АД, высокое содержание гемоглобина и эритроцитов в крови. Исследование показывает, что меньше всего девушек именно гиперстенического типа телосложения. На основании результатов исследования мы разработали педагогические рекомендации для занятий фитнесом:

Эктоморф - с одной стороны быстрый обмен веществ препятствует эффективному набору массы, но при правильном подходе эти "недостатки" легко превращаются в достоинства. Основное внимание стоит уделить базовым упражнениям. Тренировки должны быть интенсивными и длиться не дольше 45 минут. На каждую мышечную группу нужно делать 4-6 подходов по 6-8 повторений, это обеспечит максимально возможный прогресс.

Мезоморфы - тренироваться нужно по трехдневной сплит-программе, так как трехдневный сплит наиболее лучше подходит для наращивания мышечной массы. Особенностью тренировок для мезоморфов является то, что они могут включать изолирующие упражнения, для улучшения формы мышц, при работе на массу. Количество подходов на одну мышечную группу 6-8, количество повторений 8-12. На одной тренировке прорабатываем 2-3 группы мышц.

Эндоморфы - в основе программы - тяжелые базовые упражнения, способствующие набору мышечной массы и сжиганию большого количества калорий. Длительность каждой тренировки для эндоморфов должна быть в пределах 90-120 минут, обязательно начинаться с тщательной разминки и

заканчиваться заминкой. Отдых между подходами минимальный, примерно 60-90 секунд.

ВОЗРАСТНЫЕ РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Насыров Л. Р.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В истории олимпийских игр немало примеров, когда спортсмены весьма почтенного для олимпийских игр возраста не только являлись участниками, но и добивались самых высоких результатов. Писатели древности рассказывают самые удивительные истории о самых пожилых участниках олимпийских игр.

В Древней Греции некто Милон из Кротона, знаменитый борец эпохи античности, долгие годы участвовал и весьма успешно на Олимпийских и Пифийских играх. Он оставался непобедимым борцом на протяжении тридцати лет. Милон одержал пять побед подряд на Олимпийских играх с 532 по 516 до н.э., столько же – на Пифийских, девять раз – на Немейских и десять – на Истмийских. Свои последние победы на общегреческих состязаниях Милон одержал, когда ему было не менее пятидесяти лет.

Современные олимпийские игры неоднократно давали возможность убедиться, что солидный возраст не является помехой для занятий спортом даже на самом высоком уровне.

Возрастные спортсмены-олимпийцы по праву являлись и являются не только загадкой спортивного долголетия, но и представляют интерес для изучения человека как биологического вида и резервов возможности человека.

В нашем воображении сложился образ атлета как воплощения вечной молодости и торжества здорового духа. С обложек журналов и из выпусков

новостей нам улыбаются счастливые спортсмены, их образы кажутся неподвластными времени, а кожа – морщинам.

Этот образ сложился не на пустом месте. Так, на Олимпийских играх в Лондоне средний возраст участников составил 26 лет. В 30 лет можно получить почетное звание «ветеран спорта», а выступающий сорокалетний профессионал – явление крайне редкое.

Цель работы: показать на исторических примерах резервы человеческих возможностей в достижении высоких спортивных результатов и активного физического долголетия.

Геронтология как наука, изучающая биологические, социальные и психологические аспекты старения человека, его причины и способы борьбы с ним (омоложение) возникла лишь около века назад. Большой интерес для этой относительно молодой науки представляет спортивное долголетие.

Современное Олимпийское движение, практически ровесник геронтологии подбрасывает постоянно биологические загадки в виде спортсменов долгие годы участвующих в самых значимых спортивных состязаниях человечества.

Одним из самых пожилых олимпийских чемпионов Олимпийских Игр современности был Гарри Блекстеф – победитель в академической гребле в соревновании одиночек на IV-ых Олимпийских Играх в Лондоне 1908 года.

На Играх Олимпиады 1908 г. также самым возрастным фаворитом в истории Олимпийских игр был швед Оскар Сван. Удивительно то, что в собственных первых играх спортсмен принял роль в соревнованиях по стрельбе в возрасте шестидесяти лет и завоевал золотую медаль.

Однако это не сделало Свана старейшим олимпийским чемпионом в 1908 году, где соревнования по стрельбе из произвольной винтовки на 1000 ярдов выиграл ирландец Джошуа Миллнер, на несколько месяцев старше Свана.

Через 4 года 64-летний Сван на Играх Олимпиады в 1912 г. в Стокгольме вновь победил победив в составе шведской сборной в стрельбе по «бегущему оленю» одиночными выстрелами со 100 метров.

После Олимпийских игр в Стокгольме 1912-го года Сван обрел титул самого ветшайшего победителя. С тех самых пор данный возрастной предел не удалось преодолеть ни одному из спортсменов всего мира.

В Олимпийских играх, проходящих в Антверпене в 1920-ом году, Оскар Сван выиграл «серебро» в возрасте 72-х лет. С тех пор Оскар является также самым возрастным призёром Олимпийских игр.

Спортсмен планировал принять роль в Олимпиаде 1924-го года, но не сумел этого сделать из-за пошатнувшегося здоровья.

Впечатляющим примером фантастического долголетия являет собой великий венгерский фехтовальщик Аладар Геревич. Он участвовал в шести Олимпиадах, но его карьера растянулась на 28 лет, так как включила в себя восьмилетний перерыв, связанный со Второй мировой войной. Впервые он выступил на Играх 1932 г. в Лос-Анджелесе, а последнюю из своих семи золотых медалей завоевал в 1960 г. в Риме в возрасте 50 лет.

Интересно, что накануне той Олимпиады, когда в Венгрии проводился отбор кандидатов на поездку в столицу Италии, руководство Федерации фехтования попыталось отстранить его от участия в состязаниях, ссылаясь на преклонный по спортивным меркам возраст. Геревич отреагировал просто: вызвал на поединок каждого из членов сборной саблистов и выиграл все бои! После этого руководство Федерации не могло лишить его законного места в команде. В Риме Геревич остановился в шаге от попадания в финальную пульку в личных состязаниях, но вновь стал чемпионом в командных. И установил тем самым рекорд, оказавшись первым и единственным по сей день олимпийцев, который шесть раз побеждал в одном и том же виде программы.

Интересен пример Биргит Фишер из команды ГДР, которая в 1980 г. на Играх в Москве победила в одиночке на дистанции 500 м и стала самой

молодой олимпийской чемпионкой в этом виде. Она же в Афинах 2004 г. в 42 года завоевала свое восьмое золото в составе четверки, установив обратный возрастной рекорд! Тогда среди ее подруг по экипажу была 20-летняя Каролин Леонхардт, которая вполне годилась ей в дочери.

За время своей феноменальной карьеры Биргит участвовала в шести Олимпиадах, ни разу не возвращаясь домой хотя бы без одной высшей награды. А ведь Олимпиад могло быть и семь, если бы не организованный СССР бойкот Лос-Анджелеса-84, к которому сборная ГДР, естественно, не могла не присоединиться. Примечательно, что дважды – после Сеула-88 и Сиднея-2000 – Биргит Фишер объявляла об окончании карьеры, но оба раза возвращалась и, как показывает история, отнюдь не зря. Всего же в ее олимпийской коллекции помимо восьми золотых медалей имеются три серебряные, завоеванные и в одиночке, и в двойке, и в четверке.

Современный спорт, предъявляет к спортсменам самые жесточайшие требования. Сегодняшние результаты спортсменов на Олимпийских Играх далеко ушли от результатов прошлых лет.

Шли годы, ужесточалась конкуренция среди спортсменов, на первые роли выходили более молодые, и казалось бы век спортсмена в таких условиях буде несоизмеримо менее долог чем прежде, но не так давно завершившиеся Игры Олимпиад и зимние Олимпийские игры всё-таки показали всему человечеству, что есть уникальные спортсмены, участвующие на самых престижных соревнованиях и в почтенном возрасте.

В спорте побеждают, как правило, самые подготовленные, где учитывается всё: возраст, пол, расовая принадлежность, физическая, психологическая, подготовка.

Но, не смотря на такие требования, мы можем наблюдать, что не редко на спортивных олимпийских арены выходят люди в возрасте. Понятно, что они имеют богатый опыт, но для чего они выходят соревноваться с более молодыми. Лишь только для принципа «Главное не победа, а участие»?

В Пекине на Играх XXX Олимпиады участвовали самые возрастные спортсмены: Жанни Лонго (49 лет) первую медаль завоевала в возрасте 23 лет. В Пекине у неё была седьмая олимпиада, на ней до пьедестала не хватило 2-х секунд. Лонго собиралась выступать на своей восьмой Олимпиаде в Лондоне в 2012 г., но не смогла.

Россиянин Дмитрий Саутин (34 года), прыгун в воду, участвовал в Пекине на 5-ой своей Олимпиаде и завоевал очередную свою серебряную медаль.

Ныне гражданка Германии Оксана Чусовитина (33 года) Единственная в истории гимнастка – участница 6 летних Олимпиад (1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012), Спортивная карьера Чусовитиной на высшем уровне длится уже более 20 лет, что является невероятным показателем для спортивной гимнастики. в спортивной гимнастике Олимпийская чемпионка в Барселоне в 1992 году. В Пекине в опорном прыжке завоевала серебряную медаль.

Россиянин Дмитрий Мазунов (37 лет) в соревнованиях по настольному теннису играл ещё за сборную СССР.

Катрин Борон (38 лет), из Германии в академической гребле имеет четыре золотые олимпийские медали.

Дмитрий Карбаненко (35 лет) (ныне Франция) в спортивной гимнастике является капитаном сборной Франции, продолжает выступать.

Станислав Поздняков (35 лет) Россия в фехтовании на сабле, чемпион Игр Олимпиад 1992, дважды 1996, 2000, и призёр 2004 годов.

Миеко Яги из Японии в конном спорте 58 лет.

Другой японский спортсмен по конному спорту Хироши Хокетсу в возрасте 68 лет.

В зимних видах спорта выступали на протяжении многих лет:

Альберт Демченко. Зимняя Олимпиада в Сочи стала для него седьмой. Альберт – рекордсмен по роли в зимних играх. Олимпийское «серебро» спортсмен завоевывал в 2006-ом и в 2014-ом году. Некоторые русские

профессионалы считают, что санный спорт сохранился в стране во многом благодаря Демченко. На момент завоевания медали ему было 42 года.

Клаудиа Пехштайн – знаменитая конькобежка из Германии выступала на Сочинской Олимпиаде в возрасте 41-го года. Она в первый раз участвовала в играх в девятнадцатилетнем возрасте и стала бронзовой призеркой. После данной победы, Клаудиа в протяжении 5 последующих Олимпиад подтверждала, что остается лучшей.

Клаудиа Пехштайн одна из самых возрастных спортсменок, ставших олимпийскими чемпионами.

Сорокалетний норвежский биатлонист Уле-Эйнар Бьорндален один самых ветхих олимпийских чемпионов в Сочи и самый ветхий фаворит в личных видах спорта. Он владеец восьми золотых медалей.

Бьорндален невзирая на возраст не собирается покидать великий спорт и надеется участвовать в XXIII зимних Олимпийских играх 2018 года.

К числу самых ветхих олимпийских чемпионов Сочи относится и Александр Зубков из сборной России. Чемпионом он стал в 2014-ом году, завоевав медаль в бобслее. Бобслеист Александр Зубков стал олимпийским фаворитом в 39 лет

Норвежка Марит Бьорген в скиатлоне на Сочинской Олимпиаде выиграла «золото», став самой возрастной лыжницей, сумевшей достигнуть персональной победы. Ее возраст – 30 три года.

Известно, что уходить из спорта она не собирается.

Уже за 40 спортсмену Армину Цоггелеру. Он завоевал бронзовую медаль в санях. Эта Олимпиада стала для него 6-ой, при этом на всех 6 собственных Олимпиадах Армин не оставался без медалей.

В таблице показаны старейшие участники Игр Олимпиад XX-XXI вв.

Игры I Олимпиады 1896 г. – Charles Waldstein (США, возраст: 40, 10 дней)

Игры II Олимпиады 1900 г. – Louis, Count du Douet de Gravelle (Франция, возраст: 69, 95 дней)

Игры III Олимпиады 1904 г. – Thomas Scott (США, возраст: 71, 260 дней)

Игры IV Олимпиады 1908 г. – Joshua Millner (Великобритания, возраст: 61, 4 дня)

Игры V Олимпиады 1912 г. – Oscar Swahn (Швеция, возраст: 64, 258 дней)

Игры VII Олимпиады 1920 г. – Oscar Swahn (Швеция, возраст: 72, 281 день)

Игры VIII Олимпиады 1924 г. – Paul Richer (Франция, возраст: 75, 107 дней)

Игры IX Олимпиады 1928 г. – Max Liebermann (Германия, возраст: 80, 302 дня)

Игры X Олимпиады 1932 г. – John Lavery (Ирландия, возраст: 76, 132 дня)

Игры XI Олимпиады 1936 г. – Frank Benson (США, возраст: 74, 130 дней)

Игры XIV Олимпиады 1948 г. – Robert Tait McKenzie (Канада, возраст: 81, 64 дня)

Игры XV Олимпиады 1952 г. – Charles Lucas (Великобритания, возраст: 66, 7 дней)

Игры XVI Олимпиады 1956 г. – Hans Lubinus (Германия, возраст: 62, 336 дней)

Игры XVII Олимпиады 1960 г. – Lilian Williams (Великобритания, возраст: 65, 88 дней)

Игры XVIII Олимпиады 1964 г. – Oscar Rompani (Аргентина, возраст: 60, 67 дней)

Игры XIX Олимпиады 1968 г. – Roberto Soundy (Сальвадор, возраст: 68, 229 дней)

Игры XX Олимпиады 1972 г. – Lorna Johnstone (Великобритания, возраст: 70, 4 дня)

Игры XXI Олимпиады 1976 г. – Owen Phillips (Белиз, возраст: 70, 11 дней)

Игры XXII Олимпиады 1980 г. – Krasimir Krastev (Болгария, возраст: 70, 193 дней)

Игры XXIII Олимпиады 1984 г. – Luis del Cerro (Испания, возраст: 60, 54 дня)

Игры XXIV Олимпиады 1988 г. – Durward Knowles (Багамские Острова, возраст: 70, 323 дня)

Игры XXV Олимпиады 1992 г. – Carl Eiríksson (Исландия, возраст: 62, 213 дней)

Игры XXVI Олимпиады 1996 г. – José Artecona (Пуэрто-Рико, возраст: 63, 350 дней)

Игры XXVII Олимпиады 2000 г. – Bruce Meredith (Американские Виргинские острова, возраст: 63, 156 дней)

Игры XXVIII Олимпиады 2004 г. – Ian Millar (Канада, возраст: 57, 229 дней)

Игры XXIX Олимпиады 2008 г. – Hiroshi Hoketsu (Япония, возраст: 67, 139 дней)

Игры XXX Олимпиады 2012 г. – Hiroshi Hoketsu (Япония, возраст: 71, 128 дней)

Таким образом, проведённый анализ показал, что списание спортсменов по возрастным данным в ряде видов спорта не являются правильным; не всегда возраст может говорить о потенциале спортсмена; возрастные спортсмены являются примером для всех окружающих в деле здорового образа жизни, высоких моральных и психологических качеств.

Особенно хочется обратить внимание на Игры последних двух десятилетий. Потому - что в этот период на первое место выходит фармаколого-биологическая составная в подготовке спортсменов.

Вместе с спортом высших достижений, к которым относится олимпийский спорт нельзя забывать и о повышении активного долголетия у людей не связанных со спортом высших достижений.

Низкая продолжительность жизни и плохое состояние здоровья, пожалуй, основное, что мешает активному долголетию пожилых россиян.

Исследования учёных-геронтологов показывают, что, очевидно, нужно больше инвестиций в здравоохранение для того, чтобы повысить здоровье населения. В российской системе здравоохранения необходимо кардинально повысить медицинское обслуживание своих пожилых граждан.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОРЬБЫ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ

Насыров Л.Р.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Актуальность. Проблема употребления табака очень актуальна в наши дни. Сейчас его потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь табак особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Последствия вредных привычек очевидны. Доказано, что при длительном курении развивается рак легких и болезни десен; при даже кратковременном употреблении наркотических веществ - разрушение мозга.

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением. Особенно большое распространение эта вредная привычка получила в среде молодёжи. Вредные привычки

оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. По статистическим данным распространение вредных привычек в большом масштабе, в отдельных странах, связано с нестабильностью политической и экономической ситуации, с наличием большого числа кризисов и не совершенностью политического и экономического механизма. По отношению к нашей стране эта проблема особенно актуальна и корни её уходят глубоко в историю нашего народа, и распространение её связано также с низкой культурой общества. С данной проблемой должно бороться не только общество, но и также каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Только после этого можно говорить о решении данной проблемы.

Цель исследования: выявление различия в индивидуально-психологических особенностях подростков с никотиновой зависимостью и здоровых.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по никотиновой зависимости.
2. Подобрать экспериментальные методы исследования личностных качеств.
3. Организовать и провести психологическую диагностику исследования в двух экспериментальных группах.
4. Обработать полученные данные, применив методы математической статистики.
5. Проанализировать и описать различия и сходства личностных качеств подростков в двух экспериментальных группах.

Объект исследования: личностные особенности подростков с зависимостью и подростков без вредных привычек.

Предмет исследования: особенности самоуважения, удовлетворенности жизнью и уровень тревожности подростков в возрасте от 14 до 16 лет с никотиновой зависимостью и здоровых.

Методы исследования:

1. Изучение психолого-педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Педагогический эксперимент

3. Педагогическое наблюдение, тестирование;

4. Статистические методы обработки материалов.

Методики исследования:

1. МИС (методика исследования самооотношения).

2. Опросник «Шкала явной тревожности Дж. Тейлор».

3.СЖО (Опросник смысложизненных ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева).

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования в работе педагогов, воспитателей, психологов, при организации коррекционно-воспитательной работы с подростками.

Эксперимент проводился 2014-2015 году в МОУ СОШ №19 г. Стерлитамака. В нем принимали участие подростки 14-16 лет, всего 18 человек. Они были разделены на 2 группы по 9 человек: подростки с никотиновой зависимостью и здоровые.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1) подготовительный (составление плана исследования, подбор методик; определение объекта, предмета исследования; прописывание задач и целей, а также формулировка гипотезы)

2) основной (знакомство с испытуемыми, наблюдение за поведением испытуемых, тестирование)

3) результирующий (обработка эмпирических данных, интерпретация результатов, разработка рекомендаций, обоснование выводов).

В жизни современного общества особо остро стала проблема, связанная с табакокурением, особенно большое распространение эта вредная привычка получила в среде молодёжи. Никотиновая зависимость оказывает негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной.

О курении - вредном для здоровья факторе – говорилось и говорится очень много. Но факт остается фактом-никотином злоупотребляют миллионы жителей планеты.

О вреде курения известно давно. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

В ходе выполнения работы, нами был проведен теоретический анализ литературы по теме зависимостей и вредных привычек. Были определены методы исследования личностных качеств:

- МИС (методика исследования самоотношения)
- Опросник «Шкала явной тревожности Дж. Тейлор»
- СЖО (Опросник смысложизненных ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева)

Был проведен эксперимент, в котором принимали участие подростки 14-16 лет, которые были разделены на 2 группы по 9 человек: подростки с никотиновой зависимостью и здоровые.

В целом по проделанной работе можно сформулировать следующие выводы:

1. Проведен теоретический анализ литературы по никотиновой зависимости.
2. Были подобраны экспериментальные методы исследования личностных качеств.
3. Организована и проведена психологическая диагностика исследования в двух экспериментальных группах.
4. Полученные данные обработаны с помощью методов математической статистики.
5. Проанализированы и описаны различия и сходства личностных качеств подростков в двух экспериментальных группах.

Список литературы

1. Алешина Е.Ю. Социально - психологические методы исследования супружеских отношений. Спец. практикум по соц. психологии / Е.Ю. Алешина, П.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. - М.: Изд. московского университета, 1987. - 490 с.
2. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе.- М.,1996.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова – Ростов н/Д.:Феникс,2000. – 248 с.
4. Биттуна Р. Бросить курить в ваших силах / Р. Биттуна – Спб, 2000г.- 80 с.
5. Гипнотерапия вредных привычек / Пер.с англ. Л.В.Ерашовой – М.: Независимая фирма «Класс»,1988.- 192 с.
6. Горохов В.М. Слагаемые мастерства /В.М. Горохов - М.: Мысль, 2006. - 144 с.
7. Ковалев В.В. Социально-психологический аспект проблемы девиантного поведения у детей и подростков, нарушения поведения у детей и подростков / В.В. Ковалев - М.: Медицина, 2005. - 415 с.
8. Ланцман М. Н. Психология современного подростка / М. Н. Ланцман - М.: Луч. 2004. - 362 с.

9. Левшин В.Ф. Курить или не курить? Полезные сведения для курящих и некурящих / В.Ф. Левшин – М.:Физкультура и спорт,2002 , 160 с.
10. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. - СПб.: 2002. - 360с.
11. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков - М.: Питер, 2006. - 583 с.
12. Непокойчицкий Г.А. Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье». Т.2. / Г.А. Непокойчицкий - М.: Книжный дом «АНС», 2002. - 816 с.
13. Суходольский Г. В. Математические методы в психологии / Г. В. Суходольский. - М.: Гуманитарный центр, 2006. - 376 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ТАТАРСТАНА В ОЦЕНКЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Нестерова С.Н.

Научный руководитель: Былинкина Г.А.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»,

Казань- третья столица России и самый спортивный город страны. В Казани в 2013 году состоялась XXVII летняя Универсиада, в 2015 году- XVI Чемпионат мира по водным видам спорта, а в 2018 году в Казани пройдут предварительные матчи очередного Чемпионата мира по футболу. Кроме этого, Казань получила право в 2019 году провести мировой чемпионат рабочих профессий- (WSI)-«Ворлд Скиллс Интернешнл».

Правительство России считает нашу республику не только экономически развитым регионом, но и политически надежным и безопасным для проведения крупных международных спортивных и иных форм соревнований и форумов. Республика Татарстан многонациональна по составу населения. Этим обстоятельством в значительной степени объясняется многообразие конфессий и религиозных объединений на ее

территории. Наверное, трудно найти в России регион с таким разнообразием мирно сосуществующих представителей религиозных верований. Это и мусульмане, и христиане (в числе которых - православные, старообрядцы, католики, протестанты различного толка), а также иудеи, кришнаиты и т.д. Такое религиозное многообразие во многом уникально. Его изучение и, главное, сохранение - важная государственная задача. Важна она еще и потому, что в последние годы влияние религии на общество возросло.

Цель исследования: проанализировать отношение студентов среднего профессионального физкультурного педагогического учебного заведения к духовной жизни современного Татарстана.

Гипотеза: предполагается, что студенты колледжа физической культуры недостаточно компетентны в данной проблеме.

Методы исследования: анализ литературы по теме исследования; социологический опрос студентов третьего- четвертого курсов Альметьевского колледжа физической культуры; математическая обработка полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. 1. Анализ литературы подтвердил, что Татарстан - один из опорных регионов России, имеющий свою собственную древнюю историю и богатую культуру, которые тесно сплелись с историей и культурой России, не утратив при этом своей самобытности. Знаменитая «модель Татарстана», о которой знает сегодня весь мир,- это еще и продуманная национальная политика. Мы прожили дружно более 450 лет с Россией, и в памяти татарского народа великий поэт Габдулла Тукай, которому в апреле 2016 года исполнилось бы 130 лет, сохранился, как певец народного единства, а настоящего единства не может быть, если татарский народ не ощущает в полной мере духовного кровного родства с другими народами.

«Модель Татарстана»- это пример мира и согласия, толерантности в отношениях двух великих религий- ислама и православного христианства. На 1 января 2015 года в Республике Татарстан по данным Управления

Министерства юстиции РФ по РТ зарегистрировано 1594 религиозных организаций. В этом ряду русская православная церковь – 305; истинно-православная церковь - 2; старообрядцы - 5; римско-католическая церковь - 2; армянская апостольская церковь – 1; ислам - 1193; буддизм - 1; иудаизм ортодоксальный - 3; евангельские христиане – баптисты - 6; христиане веры евангельской - 5; евангельские христиане - 26; христиане веры евангельской – пятидесятники - 17; адвентисты седьмого дня - 10; лютеране - 5; реформатская церковь - 1; новоапостольская церковь - 1; свидетели Иеговы - 5; церковь Иисуса Христа святых последних дней (мормоны) - 1; церковь последнего завета - 1; сознание кришны (вайшнавы) - 2; вера бахаи – 1.

По числу зарегистрированных религиозных общин Татарстан, относится к числу лидеров среди субъектов Российской Федерации. Тем не менее, наиболее традиционными для Татарстана религиями являются ислам и православие. Они оказывают наибольшее влияние на общественно-политическую обстановку в республике. [2]

За многие годы сосуществования между двумя основными религиозными конфессиями сложились нормальные, доверительные отношения. Христианство, ислам и иудаизм объединяет не только общий праотец Авраам, но и законы любви. В республике проживают более 100 народов, где сохраняются ровные и спокойные межэтнические отношения, а доля смешанных браков составляет 27-29 процентов. [6]

Представители разных конфессий, мирно существующие в Республике Татарстан, с помощью своего жизненного опыта, листая Библию, Коран и Тору, используя духовные законы, помогают молодежи сохранить непреходящую любовь. Естественно, что потеря нравственных ориентиров может привести к нравственному закату. [3, 4]

Давно известно, что нравственные категории- это нравственные нормы, нравственные ценности, нравственные качества, нравственные принципы, нравственные идеалы. Без нравственности не действуют социальные и

экономические, исторические и любые другие законы, которые создают благосостояние и самосознание человечества. [5]

Основным принципом использования культурно-нравственных ценностей религий является следующий : от знаний культурно-нравственных ценностей религий родного народа к знаниям религий соседнего народа, а затем к другим мировым религиям. Мы живем в одном большом доме – России. С самого первого урока, с самого первого слова, который ребенок научится писать и читать, мы должны говорить о своей Родине, большой и малой, о ее богатствах, о народах, гордиться ею и любить ее. И поэтому необходимо в системе образования использовать все ресурсы, чтобы сохранить наш дом и мир в нем.

2. Проводимая в республике долговременная политика соблюдения баланса интересов двух ведущих конфессий играет важную роль в сохранении и укреплении межнационального и межконфессионального мира и согласия. Подтверждением этому служит социологический опрос, проведенный среди студентов третьего-четвертого курсов Альметьевского колледжа физической культуры, в ходе которого 55 студентов третьего-четвертого курса отвечали на 10 вопросов. 1). Как знают студенты ислам? В каком году официально принят ислам в Волжской Булгарии? 2). На территории Казанского Кремля возведена мечеть. Чье имя она носит? 3). В городе Альметьевске открыт музей известному богослову- муфтию, педагогу, историку, писателю, общественному деятелю. Кто он? 4). Кому из великих русских поэтов принадлежат эти строки- пример клятвы из Корана:

Клянусь четой и нечетой,
Клянусь мечом и правой битвой,
Клянуся утренней звездой,
Клянусь вечернею молитвой?

5) Объясните, что связывает мечеть Марджани с Петропавловским собором Казани? 6) День какого мусульманского праздника в Республике Татарстан считается нерабочим? 7) В каком произведении известного

татарского драматурга К. Тинчурина показан образ жизни в мусульманской семье? **8)** Как называется дневник, в котором секретарь посольства Багдадского Халифа записывал свои заметки о жизни древних болгар и их религии? **9)** В доме почти у каждого мусульманина-татарина имеется религиозный символ - шамаиль. Что такое? **10)** По-еврейски это звучит так: "Шалом алей - хем!". А как это звучит во всем мусульманском мире и какое пожелания содержат эти слова?

Анализ ответов на первый вопрос позволил сделать вывод о том, что большинство опрошенных не знают, в каком году официально был принят ислам в Волжской Булгарии.

На второй вопрос-40% респондентов ответили верно - уровень знаний «средний». На третий вопрос - 47% ответили правильно,- уровень знаний «выше среднего. На четвертый вопрос- 30% респондентов знают имя великого русского поэта А.С. Пушкина. На пятый вопрос никто не смог ответить правильно. На шестой вопрос 26 из 30 опрошенных студентов ответили правильно, уровень знаний «высокий». На седьмой, восьмой, девятый вопросы никто не смог дать правильный ответ. На десятый вопрос 87% респондентов ответили верно: уровень знаний «высокий».

Православие: **1).** Как называется православный храм на территории Казанского Кремля? **2).** Какой православный праздник в Татарстане является нерабочим днем?**3).** Когда, при каком князе было принято христианство на Руси? **4).** Когда начинается церковный год в православии? **5)** О каком реальном острове писал А.С. Пушкин в любимой детской сказке:

Остров на море лежит,
Град на острове стоит-
С златоглавыми церквами,
Теремами и садами?

6) В каком православном храме Казани получал свои первые уроки пения известный русский певец Ф.Шаляпин? **7)** В каком монастыре находится известная икона Грузинской Божьей Матери? **8)** В сани

митрополита он управлял Казанской епархией в 1920-е гг., затем был арестован, сослан и расстрелян. Кто он? 9) В честь посещения императором Петром I Казани купцом Михляевым был построен православный храм. Каково его название? 10) Когда православие стало распространяться в Поволжье?

Анализ ответов на первый вопрос, показал следующий результат: 60% опрошенных студентов знают, как называется православный храм на территории Казанского Кремля: уровень знаний- «выше среднего».

На второй вопрос только 20% респондентов дали правильный ответ. Уровень знаний- «ниже среднего». На третий вопрос правильно ответили 24%: уровень знаний «ниже среднего». Чуть больше половины респондентов (52%) показали неплохие исторические знания в четвертом вопросе. На пятый вопрос всего лишь 24% респондентов ответили верно. На шестой и седьмой вопрос никто не смог ответить, а с восьмого по десятый вопрос только 4% студентов- респондентов смогли ответить правильно: уровень знаний- неудовлетворительный.

Заключение. Несмотря на то, что по Конституции РФ (статья 14) религия отделена от государства, государственная политика в республике направлена на поддержание баланса интересов ислама и православия, и равенства всех религий перед законом.[1]

Формирование знаний по истории религии, культуры терпимости, нравственного воспитания, взаимного понимания, уважение в вопросах свободы совести и свободы вероисповедания, по- прежнему, остаются главными ориентирами в подготовке преподавателя педагога, - учителя физической культуры, тренера, методиста, инструктора.

Социологический опрос (44%) показал, что уровень знаний респондентов - студентов третьих- четвертых курсов ниже среднего, что подтверждает первоначальную гипотезу. Тем не менее доказано, что для духовного мира человека важными остаются нравственные принципы и

религиозные нормы; так как религия остается одной из форм культуры и носителем духовных ценностей.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации. Новосибирск: Норматика, 2012.-с.6.
2. Бегенева Т.П. Религии мира./Поурочные разработки по обществознанию.-3. Москва.:ВАКО, 2014.-183-188с.
4. Горелик И. Любовь- это совместный труд. // Татарстан.-2016.-№2.- С.69.
5. Основы религиозных культур и светской этики. М.:Планета, 2013.- 44-57с.
6. Самигуллин К. Любовь - это милость творца. //Татарстан.-2016.-№2.- С.67.

РАЗРАБОТКА ТУРА В ЧЕРНОГОРИЮ

Нигматуллина Э.Ф.

Научный руководитель: Султанова Ю.И.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Несомненно, внимание каждого, изучающего туристические объекты на Балканах, привлекало небольшое государство, расположенное в районе Скандарского озера, между Боснией и Герцеговиной, Сербией и Албанией. Это страна Черногория.

Отдых в Черногории подходит идеально для семей с маленькими детьми. Здесь отличные условия - мягкий климат, чистое море и хвойные леса. Отдыхать можно как на пляже, так и выбрать отдых по своему увлечению. Например, крайне популярный отдых в Черногории - это туры для любителей рыбалки и охоты, а также активные туры для спортсменов. В

частности, горнолыжные курорты Черногории - Жабляк и Колашин - составляют конкуренцию как Карпатам, так и альпийским курортам. К достоинствам черногорских горнолыжных курортов можно отнести сравнительно невысокую цену при стабильной доступности туров — гостиницы в Черногории вполне способны вместить всех желающих покататься на лыжах, а если и переполнены, то в такой маленькой стране все находится рядом, можно разместиться в городке неподалеку и наслаждаться активным отдыхом на популярном курорте.

Для любителей экологического туризма открыты национальные парки и заповедники, отдых в Черногории на природе прекрасно дополняется рыбалкой.

Для любителей экстрима предлагается рафтинг по реке Тара. Сплав по горной реке и красота вокруг придется по душе даже искушенному туристу.

Для любителей альпинизма и скалолазания Черногория - просто настоящий рай, только национальный парк Дурмитор изобилует местами, которые каждый альпинистский клуб считает лучшими, а гостиницы в Черногории расположены с таким расчетом, чтобы охватить все достопримечательности и находятся в живописных местах, где много свежего воздуха.. Местная кухня отличается уверенным деревенским колоритом и сытностью.

Для любителей длинных пеших переходов Черногория предлагает красивейшие маршруты, можно пройти по берегу Скадарского озера - самого большого заповедного озера на Балканах.

Из выше сказанного можно сделать вывод, что Черногория представляет собой интересный предмет исследования, который нельзя оставить без внимания.

Выше изложенное, подтверждает актуальность выбранной нами темы исследования: «Разработка тура в Черногорию».

Цель нашего исследования, заключается в теоретическом изучении Черногории, как объекта туризма и практической разработки тура в Черногорию.

Преимущества отдыха в Черногории заключаются в следующем:

- Черногория – это страна, которая получила от природы все самое лучшее, а люди создали все условия для комфортного и великолепного отдыха.
- Черногория является страной с самой чистой экологией в Европе. Здесь полностью отсутствует промышленность, а благодаря роскошной природе воздух очень чистый.
- Прекрасный климат. Летом в стране умеренно жарко, а зимой температура воздуха никогда не опускается ниже нуля, практически всегда больше +5 градусов.
- Бюджетный вариант отдыха. В Черногории цены на проживание, услуги, товары намного ниже, чем в других европейских государствах. Поэтому отдыхать на черногорских курортах не только приятно, но и экономически выгодно.
- Территория страны небольшая, что дает возможность путешествовать в ее пределах. Арендовав машину или воспользовавшись общественным транспортом, вы сможете посетить все знаменательные места страны, посмотреть достопримечательности и пейзажи, побывать на побережье и горных вершинах.

Многим туристам из России кажутся привлекательными цены на отдых в Черногории: доступная стоимость путевок и цены на популярных курортах страны способствует росту спроса на это направление. Дополнительно сэкономить помогут горящие туры в Черногорию, правда этот вариант подходит тем, кто готов к спонтанному отдыху. Конечно, цены на туры в Черногорию зависят непосредственно от сезона, однако даже в высокий сезон можно найти экономные варианты отдыха.

В условиях современной геополитической обстановки, в силу недоступности отдыха в Египте и Турции, Черногория как страна для туризма становится весьма привлекательной для Россиян. Также важным критерием в практической значимости разработки тура в Черногорию является низкая стоимость отдыха, что является немаловажным в вопросе выбора страны и типа отдыха. Также немаловажным положительным моментом является то, что для россиян желающих посетить эту страну с туристической целью не нужна виза.

Нами была разработана программа тура в город Будва в Черногории.

Главный туристический центр Черногории — город Будва отлично подходит любителям весёлого и активного отдыха. Здесь имеются многочисленные рестораны, бары, дискотеки, казино, теннисные корты и спортивные площадки.

Запланированное начало тура 17.07.2016. Рейс осуществляется компанией «Аэрофлот» – SU2050. Отправление: SVO (Москва / Moscow : Шереметьево E) 15:05; Прибытие: TIV (Тиват / Tivat : Тиват) 17:30.

Гостиницу для размещения мы выбрали уровня четыре звезды: BLUE STAR 4*. Адрес отеля: Mainski put b.b, 85310 Budva, Montenegro. Номера питания: STANDARD ROOM, BB. Размещение в двухместном номере DBL.

Мы наметили срок проживания с 17.07.2016 по 26.07.2016. Длительность: 9 дней и 9 ночей.

Расстояние до аэропорта: Тиват – 20 км, Подгорица – 60 км

Пляж находится в пешей доступности (7 минут).

Туристическим оператором выступает Библио глобус.

Конец тура запланирован на 26.08.2016.

Обратный рейс – SU2051 (Аэрофлот), отправление из TIV (Тиват / Tivat : Тиват) 18:30; прибытие - SVO (Москва / Moscow : Шереметьево D) 22:55.

Стоимость тура на двоих человек составляет – 132 700рублей.

В стоимость включено:

- Питание (завтрак);

- Бесплатный трансфер из аэропорта в отель и обратно;
- Услуги русскоговорящего гида в течение всего отдыха;
- Медицинская страховка;
- Билет.

Экономическое обоснование тура заключается в следующем: тур разработан на два человека сроком 9 дней и 9 ночей. Общая стоимость на двоих – 132 700 рублей.

Стоимость авиаперелета составляет 51 000 рублей.

Страховка включена в стоимость и составляет – 6 400 рублей.

Проживание в отеле составляет 50 300 рублей, питание – 25 000 руб.

Подводя итоги можно сказать, что Черногория может стать альтернативой отдыху в курортах Турции и Египта, в силу своего географического расположения, низкой стоимости и доступности. Таким образом, после проделанной работы, можно сказать, что цели, поставленные вначале исследования, выполнены. Разработанный нами тур отвечает всем требованиям, предъявляемым к готовому туристическому продукту, а также является экономически обоснованным.

ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Никитин М.

Научный руководитель: Болтабаева Н.М.

Стерлитамакский химико-технологический колледж

Энергия жизни что это такое? Энергия данная человеку при рождении или энергия принимаемая от Солнца, или энергия приобретаемая через употребление пищи. Тогда какую пищу лучше употреблять, в какое время в каком количестве и т. д. И так как и где человек черпает для своей жизни, для работы, развлечений энергию. Влияет ли количество энергии человека на продолжительность его жизни? Можно ли приобрести долголетие путем изменения энергии жизни?

Энергию как явление в природе, человечество начало изучать относительно недавно. В двадцатом веке Альберт Эйнштейн изрек своё знаменитое высказывание: "Мы все ошибались. То, что мы называли материей, на самом деле энергия, частота вибраций, пониженная до восприятия органами чувств." Отсюда можно сделать вывод, что энергия повсюду. Но как она влияет на человека и может ли он сам воспроизводить некие волны, влияющие на окружающее нас пространство? Данное направление очень актуально в наши дни, ведь изучив устройство энергии, человек получит воистину безграничные возможности. Понять это можно, если изучить материал по данному направлению и сделать логические выводы. Это мы попробуем сделать.

Без энергии не было бы ни звезд с планетами, ни самой жизни. С момента создания Мира и до Конца Света, в буквальном и переносном смысле, количество энергии не изменяется и остается постоянным. Об этом говорит закон сохранения энергии. Правда, великий английский физик Джеймс Максвелл гипотетически предположил существование некоего загадочного создания, названного "Демоном Максвелла", который будто бы может сортировать быстрые и медленные молекулы и снова создавать тепло из холода.

Эксэргия + энтропия = энергия

И хоть "Демон Максвелла" не идет вразрез с законом сохранения энергии, до сих пор ничего способного уменьшать энтропию так и не придумали.

Жизнеспособность организма человека, его здоровье связаны с накоплением энергии в организме.

Энергия невидима. Любой вид энергии мы можем регистрировать и изучать не напрямую, а посредством ее проявления. Например, электрический ток. Он не видим, но хорошо ощутим, когда включен нагревательный прибор или освещение.

Не регистрируется нашими органами чувств электромагнитные волны. Но посредством радио и телевидения, они проявляют себя как изображение и звук.

Также энергия человека. Она незрима, но она проявляет себя.

Как проявляет себя энергия в человеке? Очень заметно! Высокий уровень энергии - это наличие сил и жажда деятельности. Это энтузиазм, хорошее настроение и самочувствие. Это восторг. Это чувство любви.

Низкий уровень энергии - слабость, лень, тяжесть в теле и уме, плохое настроение, депрессия. Одной из причин большинства хронических болезней является пониженный уровень энергии.

Вопрос энергии - самый важный вопрос. От уровня внутренней энергии напрямую зависит все: здоровье человека, его успех в обществе и финансовой благополучие, исполнение мечты и желаний...

Жизнь человека зависит и от состояния этой энергии. Если энергия правильно циркулирует и соблюдается энергетический баланс, то наши органы никогда не заболеют, т.к. энергия в организме накапливается, в это время включаются процессы исцеления.

В центре нашего существа находится энергетическая сингулярность, которую также можно назвать нашей душой. Это чистое бесформенное состояние энергии и бытия, которое находится внутри и является НАШЕЙ ИСТИННОЙ ФОРМОЙ. Наша душа обеспечивает энергией нашу форму и сознание - это передатчик для электромагнитных вибраций, которые декодируют мозг. И он отражает нашу физическую форму в этом мире. Когда мы мыслим, мы излучаем волны определённых частот, которые резонируя и накладываясь начинают формообразование окружающей энергии. Именно так и создается вселенная. Точно также каждая часть, каждый орган нашего тела резонирует с определёнными частотами. Мысли и эмоции, которые мы излучаем либо гармонизируют окружающий нас мир, либо не гармонизируют. Каждый раз чувствуя например страх, мы излучаем волны, которые создают формы с которыми наше состояние начинает резонировать.

Здесь наши страхи начинают проявляться в материальном плане или другими словами "Чего мы боимся больше всего, то с нами и происходит!" То, что мы отдаем, есть то, что мы создаем.

Дух - это жизнь!

Ум - строитель и физическое воплощение - результат.

Пойми, что ты в первую очередь - душа!

Э. Кэйси

Мы рождены с определенным запасом духовной энергии. Из этого запаса энергия вычитается или прибавляется в зависимости от того, с чем нам приходится сталкиваться в жизни.

От того, как все эти энергии накапливаются, распределяются и расходуются, зависят наши продолжительность жизни, поддержание молодости и способность противостоять различным недугам, физическим и психическим нагрузкам

Согласно теории русского учёного Вернадского в мире нет разрозненных вещей и явлений: всё взаимосвязано на энергетическом уровне и завязано в единое энергоинформационное поле.

Вся жизнь состоит из энергии. Каждый нервный импульс в теле представляет собой электрический ток. Каждая клетка тела - это миниатюрная батарея, выдающая напряжение в 70-90 милливольт (если организм здоров). Наши мышцы приводятся в движение с помощью химической энергии. Бифштекс и картошка на обед - это всего лишь топливо для поддержания огня. Есть - все равно, что бросать в топку уголь. Пищеварение - это не что иное, как форма медленного горения, которое дает энергию для жизни организма. На самом деле, смерть тоже определяется как отсутствие электрического тока в мозге. В конце концов, вся жизнь - это энергия. Оптимизируя энергию, вы оптимизируете свое здоровье.

Энергия - это ни хорошо, ни плохо Это просто энергия. Электричество, которое используется терапевтом или хирургом для стимулирования мышц и ускорения процесса заживления, - такое же электричество, определяет

здоровы мы или нет, чувствуем мы себя бодро или вяло, наслаждаемся жизнью или видим только ее негативные стороны. Энергия повсюду, её много - нужно только уметь её получать, всегда пребывая в прекрасной физической форме. Это источники энергии, из которых человек черпает энергию для жизни: Космос, Солнце, Воздух, Земля, Движение, Сон, Еда, Любовь, Природа - внешние приобретенные энергии. А также у человека имеются внутренние, врожденные энергии - прародительская или наследственная. Наследственная энергия зависит от кармических факторов и дается человеку при его зачатии, в самом начале формирования плода. Эту наследственную энергию, можно сохранить, а можно бездумно промотать как наследство. Задача заботящегося человека о здоровье: сохранить врожденную энергию и приумножить приобретенную энергию. И лучше приобрести знания об этом направлении здоровья человека, нежели приобрести опыт путем потери здоровья. В конце жизни всё это осознается, но будет поздно. Если унаследованную энергию, полученную при зарождении человек полностью израсходует, то наступает смерть. Таков закон природы.

Духовная энергия - это наша индивидуальность, это способность отличать себя от других, осознавать свое "я". На своём самом чистом уровне это само наше существо, сама наша сущность. Мы рождены с определенным запасом духовной энергии. Из этого запаса энергия вычитается или прибавляется в зависимости от того, с чем нам приходится сталкиваться в жизни.

Как мы можем пополнить свою энергию? За счет солнечной энергии, скалярной энергии, энергии общения, энергии Земли (природы,) и т. д.

Вся энергия, которую мы только можем себе представить, характеризуется волнообразностью, которую можно представить в виде электромагнитной волны (в форме синусоидальной или ступенчатой волны). Единственное различие в частоте их излучений и восприимчивости нашего организма.

За счет энергии Солнца наблюдается поддержание на планете Земля определенной температуры и условий жизни живых существ. Каждое существо, от маленького жучка до разумного человека, нуждается в возмещении утраченной энергии, в том числе солнечной. Энергия солнечного света дает толчок к повороту от конечного окисленного состояния пространства живой природы к восстановленному, от сжигания углеводов к их синтезу. Глюкоза синтезируется в растениях, содержащих хлорофилл, который улавливает энергию фотона или гамма кванта порции энергии света. Глюкоза обеспечивает рост и воспроизводство растений, а вместе с тем общий прирост массы растительного белка. Когда азота не хватает, неизрасходованная глюкоза "отчуждается" в виде полимера целлюлозы. Когда количество глюкозы и азота сбалансированы, целлюлоза не образуется. Поэтому эволюционный переход от древесных форм к травам означает, что "построение" цикла азота завершено. Поток световой энергии в живую природу стабилизируется, а синтез глюкозы и растительного белка становится стационарным. В растениях восстановление углекислого газа и воды до углеводов практически не происходит: растения синтезируют очень мало жира. Механизмы производства жира отрабатываются у животных. Первыми накапливать жир начинают растительноядные животные. Они разделяются на две большие группы: в одной энергия глюкозы расходуется преимущественно на синтез белка (лошадь, корова), в другой - на синтез жира (свинья). Жир является более энергоёмким продуктом, чем белок, и его образование получает эволюционное преимущество. Жир стабилизирует поток глюкозы в организме животного, что создает условия для развития интеллекта, так как сеть нейронов оптимально функционирует в условиях стационарного уровня глюкозы.

Именно энергия была сотворена Создателем самой первой. Помните: "И сказал Бог: да будет свет, и стал Свет." А свет - это не что иное, как энергия. За этой библейской метафорой - информация о Большом взрыве. В результате которого миллиарды лет назад возникла наша Вселенная. Вся ее

масса существовала тогда в виде световой энергии. Всего несколько килограммов энергии хватит для уничтожения крупного мегаполиса. Представить себе, какой взрыв может устроить энергия массой в земной шар, способен только человек с очень богатым воображением. А вот Большой взрыв, где масса световой энергии была равна массе всей Вселенной, лучше и не пытаться представлять.

А вот скалярная энергия - это нечто совсем иное. Этот вид энергии существовал всегда - с самого начала времён, но только сейчас ученые её открыли и стали использовать.

Впервые предположение о существовании скалярной энергии было высказано в середине 19 века, когда шотландский математик Джеймс Кларк Максвелл предложил серию из четырех революционных уравнений.

Прошло почти полвека, прежде чем Никола Тесла действительно смог продемонстрировать наличие скалярной энергии. Когда Тесла умер, он забрал секрет скалярной энергии с собой в могилу, и прошло почти целый век, прежде чем наука снова смогла положительно продемонстрировать наличие скалярной энергии и заняться исследованием её возможностей.

Стандартное определение скалярных волн состоит в том, что они создаются с помощью пары идентичных (повторяющихся) волн в противофазах. Это значит, что две волны физически идентичны, но на 180° сдвинуты по фазе в отношении времени. В результате скалярные волны совершенно отличаются от обычных электромагнитных волн. Они даже выглядят иначе - как бесконечно спроецированное кольцо Мебиуса, нанизанное на ось. Скалярная энергия отличается от обычного электромагнитного поля по нескольким параметрам. Прежде всего, она больше похожа на поле, чем на волну. Вместо того чтобы бежать по проводам или передаваться в виде луча, она стремится "заполнить" собой пространство. Это очень важно в отношении развития технологий, направленных на наполнение энергией продуктов питания. По многим причинам эта энергия способна проходить сквозь твердые предметы без

какой-либо потери своей интенсивности. Фактически, это именно то, что Тесла продемонстрировал более 100 лет назад, когда он передал скалярную волну сквозь землю без потери мощности поля. Скалярная энергия может регенерироваться и восстанавливаться бесчисленное число раз. Это очень важно в отношении организма в целом.

Где присутствует скалярная энергия? Представьте себе предмет, который, моментально переносит биоэнергию в организм, улучшает молекулярную структуру жидкости внутри организма, укрепляет функции обмена и улучшает кровообращение. Чем больше мы подвергаемся воздействию скалярной энергии, тем сильнее исцеляются наши тела, потому что клетки организма получают больше питания, больше кислорода, быстрее выводятся из них токсические вещества. В стенке каждой клетки есть множество кристаллических структур, каждая из которых может удерживать заряды энергии. В коллагеновой сетке есть много жидких кристаллов, заполняющих собой всё межклеточное пространство, которые также способны удерживать заряды.

Какое благоприятное воздействие на организм мы можем получить, если будем употреблять продукты, облученные скалярной энергией.

Регулярный прием таких продуктов может дать следующие результаты:

Уменьшить и даже свести к нулю влияние на организм рукотворных излучений (60Гц);

Повысить энергетический уровень каждой клетки организма до идеального диапазона в 70-90 милливольт;

Повысить энергетический ковалентный уровень каждого отдельного атома водорода в теле, что подтверждается показаниями спектрографов. Это очень важно, так как ковалентные связи- это именно то, что соединяет нашу ДНК.

Улучшить проходимость клеточных оболочек и благодаря этому облегчить впитывание питательных веществ каждой клеткой организма и выведение продуктов распада.

Укреплять иммунитет на 149%, что доказано лабораторными исследованиями.

Уравновешивать оба полушария головного мозга, что снова подтверждается результатами ЭЭГ.

Организм обладающей жизненной энергией, находящейся в равновесии не подвержен заболеваниям и работает рационально многие годы. А это уже долголетие.

О ПЕРСПЕКТИВАХ УЧАСТИЯ СПОРТСМЕНОВ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН В ИГРАХ XXXI ОЛИМПИАДЫ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

Осипов И.Ю.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность исследования. В августе 2016г. в бразильском городе Рио-де-Жанейро состоятся Игры XXXI Олимпиады. Больше ста лет международное олимпийское движение является мощным фактором всестороннего и гармоничного развития личности: 6 апреля этого года исполнилось 120 лет со дня проведения первых Олимпийский игр современности. В мире, где до сих пор ведутся военные конфликты, существует проблема терроризма и экстремизма, этому международному негативу препятствовать могут только такие форумы, как Олимпийские игры.

Цель исследования: определить круг потенциальных участников на Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро из Татарстана.

Задачи исследования: определить состояние вопроса в литературе; выявить, какие виды спорта пользуются наибольшей популярностью в каждом из городов, районов республики; определить количество наиболее успешных кандидатов из Татарстана на Игры в Рио-де-Жанейро.

Методы исследования: анализ справочной литературы; социологический опрос (интервью) специалиста Управления по физической культуре, спорта и туризму Исполкома г.Казани; математическая обработка полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ различных информационных источников позволил дать краткую историческую справку успешного участия татарстанских спортсменов на Играх Олимпиад за последние 60 лет.

На каждых Играх Олимпиад нашу российскую сборную представляют лучшие спортсмены страны, среди которых были и спортсмены Республики Татарстан(Татарии). В период с 1952 по 2012 года на Играх Олимпиад около тридцати татарстанцев добивались наивысших результатов. Первым из них был тяжелоатлет Александр Курынов, ставший чемпионом на Играх в Риме в 1960 году. Биатлонист Ринат Сафин стал чемпионом зимних Олимпийских игр 1972 года в Саппоро. На Играх 1976 года в Монреале в командном зачете первенствовали девушки из Татарии: фехтовальщицы Наиля Гилязова, Ольга Князева и Валентина Никонова, а также тяжелоатлет Николай Колесников. Наиля Гилязова также, спустя 4 года, уже на Играх в Москве 1980-го года выиграла золото. На Играх 1992 года, проходивших в Барселоне, уроженка Набережных Челнов Лилия Нурутдинова принесла в копилку сборной две медали – золотую и серебряную.[4]

В 2000-м году, на Играх в столице Австралии – Сиднее, двое наших олимпийцев – Светлана Демина и Ирек Зиннуров заняли вторые места в стендовой стрельбе и в водном поло соответственно. Афинские Игры 2004 года для татарстанцев ознаменовались тем, что на победный пьедестал поднимались двое наших спортсменов – бронзовый призер по водному поло Ирек Зиннуров и олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Эльвира Хасянова. На Играх в Пекине в 2008 году отличились двое татарстанцев: в стипль-чезе Гульнара Самитова-Галкина заняла первое место, а в синхронном плавании Эльвира Хасянова подтвердила результат

четырёхлетней давности, также заняв первое место. На последних XXX Играх в Лондоне – 2012 легкоатлетка Юлия Зарипова в беге на 3000 метров с препятствиями заняла первое место, фехтовальщица Камилла Гафурзянова – второе, а молодой тхэквондист Алексей Денисенко – третье. В Лондоне опять победила Эльвира Хасянова, а 5 волейболистов команды «Зенит-Казань» в составе сборной России стали в Лондоне чемпионами.[4]

Для определения самого спортивного города и района республики было проведено интервьюирование с Хафизовым Рамилем, заместителем председателя Управления по физической культуре, спорту и туризму Исполкома г.Казани, выпускником Альметьевского колледжа физической культуры 1991 года. Ему было задано 10 вопросов, и из полученных ответов стало ясно, какие виды спорта пользуются наибольшей популярностью в каждом из 44 районов республики.

Альметьевск в рейтинге самых спортивных районов – муниципальных образований занимает 16 место из 44. В самом городе Альметьевске, по состоянию на 1 декабря 2015 года, численность населения составила 203 тысячи 851 человек, из них в городе – 152 тысячи 73 человека, в районе – 51 тысячу 778 человек. В 2015 году 269 альметьевских спортсменов приняли участие в 50 всероссийских и 6 международных соревнованиях, завоевали 91 призовое место, из них 44 раза становились победителями.

Результаты интервью показали следующую статистическую картину: Казань стала наиболее спортивным и футбольным городом: этот вид спорта выбрал для активных занятий 18 081 человек. Второе место в опросе занял город Набережные Челны. В этом городе большое предпочтение жители отдают плаванию: этот вид спорта выбрали для занятий 5583 человека. Третьим в опросе стал Черемшанский район, 1425 человек занимаются волейболом. Следом идет Сабинский район, в котором 1190 человек предпочитают футбол. Пятое место занимает Азнакаевский район, с любимым видом спорта азнакаевцев – плаванием. Следом расположились Сармановский, Дрожжановский, Балтасинский,

Мензелинский. Десятку городов, поселков и районов замыкает Кайбицкий район, в котором большинство населения увлекается настольным теннисом. Таким образом, оказалось, что больше всего татарстанцы полюбили волейбол, футбол, хоккей и национальную борьбу корэш. А жители Актанышского района в равной степени отдали предпочтение сразу двум видам спорта – корэш и хоккею.

Для того, чтобы определить, кто из татарстанцев готов представлять сборную России на Играх XXXI Олимпиады, нами были проанализированы литературные источники. Потенциальными участниками Игр XXXI Олимпиады 2016 года в Бразилии, стартующей 5 августа, являются около 30 татарстанских спортсменов. Примерно 15 спортсменов уже обеспечили себе участие в этих соревнованиях.

Первоначально для Республики Татарстан сейчас куда важнее получить как можно большее количество мест в сборной, потому о медальном плане пока что говорить не приходится. В расширенном списке тех, кто может представить Татарстан в составе сборной России в Рио-де-Жанейро, около 50 человек. Примерно половина из них - представители индивидуальных видов спорта. В Татарстане работают отдельные программы по подготовке наших олимпийцев, участников и кандидатов в сборную России. По каждому из них ведутся работы, связанные с фармакологией, и тренерским составом, и дополнительные работы по визам, сборам, доплатам тренерам, социальным мероприятиям. Для республики важно, чтобы в составе олимпийской команды было максимальное представительство татарстанских спортсменов, наших собственных спортсменов.[5]

Итак, на участие в Играх в Рио-де-Жанейро-2016 претендуют 15 татарстанцев. В стендовой стрельбе, действующий чемпион мира, спортсмен года в Татарстане Василий Мосин. Сейчас он в Катаре и уже вовсю готовится к бразильскому старту, сверкая на солнце прикладом нового ружья, подаренного по такому случаю Президентом Татарстана Рустамом Миннихановым.[2]

Также к числу кандидатов в этом виде спорта можно отнести Екатерину Рабая. После переезда из Новосибирска она выдала сверхуспешный сезон: серебро на Универсиаде в Кванджу, бронза на чемпионате мира и серебро на чемпионате Европы.

Спортсменка из Набережных Челнов Лилия Низамова стала трехкратной чемпионкой мира по синхронному плаванию, на домашних играх Чемпионате мира по водным видам спорта в Казани летом 2015 года. Кстати, тот бассейн, в котором россиянки добывали золото, будет воссоздан в Набережных Челнах на базе нового спорткомплекса. Сейчас Лилия Низамова в основном составе сборной России продолжает подготовку к Играм XXXI Олимпиады Рио-де-Жанейро.[1]

В велоспорте с уроженцем Набережных Челнов Ильнуром Закариным связывают основные надежды сборной России в Бразилии: его называют одним из лучших российских велогонщиков. В сезоне-2015 Закарин набрал наибольшее количество очков среди россиян в мировом туре, одержав победы в Туре Романдии и на 11-м этапе супермногодневки «Джирод'Италия». Кстати, велогонщик уже опробовал олимпийскую трассу.[3]

Пловец, уроженец Бугульмы и студент Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма Александр Краснов, громко заявил о себе на домашнем чемпионате мира по водным видам спорта в Казани. В 2013 г. он выиграл свое первое золото на первенстве Европы в Польше, в 2014-м – серебро и бронзу в эстафете на чемпионатах Европы и мира. Он стал седьмым в финальном заплыве Чемпионата Мира в Казани, обновив личный рекорд. Также к кандидатам в этом виде спорта можно отнести Эрнеста Максумова (бронза, серебро и золото на I Европейских играх в Баку, участие в Чемпионате Мира по водным видам спорта в Казани), а также Ирину Приходько (бронза и серебро на чемпионате России, участие на домашнем чемпионате мира по водным видам спорта) и Елизавету Базарову.[1]

В 2015 году Александра Шибаяева признали лучшим настольным теннисистом Татарстана. В 2015-м году уроженец Ярославля, ныне представляющий нашу Республику Татарстан, стал бронзовым призером домашнего чемпионата Европы, а ранее съездил на первые в истории Европейские игры в Баку, но выбыл в четвертьфинале. Сейчас А. Шибаяев – 33-й в регулярно обновляющемся рейтинге Международной федерации настольного тенниса и единственный россиянин в топ-50 этого списка. С 8 по 14 февраля в Сочи прошел лично-командный чемпионат России по настольному теннису, с которого и начался для нашего спортсмена преолимпийский сезон.[4]

2015 год стал успешным для татарстанских прыгунов в воду, особенно для 17-летнего Никиты Шлейхера. Сначала были две бронзы на этапе Мировой серии FINA по прыжкам в воду – тестовых соревнованиях перед чемпионатом мира. Затем Шлейхер привез золото и серебро с I Европейских игр. Побороться за медали на домашнем чемпионате мира по водным видам спорта в Казани, к сожалению, не удалось. Однако он по-прежнему в числе кандидатов на попадание в олимпийскую сборную в этом виде спорта.[2]

По академической гребле в 2011 году Артем Косов стал бронзовым призером чемпионата Европы в болгарском Пловдиве, однако попасть на Олимпиаду в Лондоне в 2012 году тогда не удалось. С тех пор изменилось многое: сборную России возглавил британец Майк Спраклин, существенно изменивший подход к формированию состава сборной, а сам Артем начал регулярнее в него попадать и завоевывать медали уже в классе «восьмерки». В 2015 году, накануне Игр XXXI Олимпиады, он вновь поднялся на пьедестал почета чемпионата Европы, и вновь на третью ступень. История четырехлетней давности должна не повториться – ведь в этом году казанскому гребцу исполнится 30 лет.[3]

Тяжелатлет, уроженец Болгара Андрей Деманов, с конца нулевых выступает на высшем международном уровне, однако сейчас последним серьезным успехом нашего тяжелоатлета является золото чемпионата

Европы – 2014. На Играх в Лондоне в 2012 году он занял обидное 4-е место. Сейчас Деманов числится в числе кандидатов на попадание в основную сборную в своей весовой категории. [5]

Среди женщин-тяжелоатлетов выделяется студентка Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма Мария Петрова. В 2015 году она ударно завершила свою юниорскую карьеру, завоевав золото на первенствах Европы и мира: вряд ли она сможет претендовать в Бразилии на призовое место, но вот к Олимпиаде - 2020 года юная спортсменка может подойти уже в качестве фаворитки.[3]

Легкая атлетика, в которой Татарстан был представлен практически на Играх всех последних Олимпиад, из-за допингового скандала и отстранения российских легкоатлетов от участия в международных соревнованиях сейчас переживает не самые лучшие времена. В числе кандидатов в сборную – Алсу Муртазина, Ринас Ахмадеев и Юлия Зарипова – чемпионка Игр XXX Олимпиады в Лондоне в стипль-чезе.

Заключение. То, что Татарстан является одним из самых спортивных регионов России, а Казань сегодня – самая спортивная столица в стране, доказывает, во-первых, достаточно немалый список олимпийских чемпионов и призеров прошлых лет.

Во-вторых, Татарстан сам по себе является спортивной республикой: это подтверждают проведенные в 2013 году в Казани XXVII летняя Универсиада, в 2015 году – XVI Чемпионат мира по водным видам спорта, а в 2018 году в Казани пройдут предварительные матчи Чемпионата Мира по футболу. Совсем недавно мэр Казани И. Метшин заявил и о том, что столица Татарстан готова участвовать в выдвижении города в качестве олимпийской столицы. В-третьих, результаты социологического опроса доказали, что самым спортивным городом (районом) республики является Казань.

Потенциальными участниками Игр XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро, стартующей 5 августа, являются около 30 татарстанских

спортсменов, а примерно 15 спортсменов сегодня уже обеспечили себе участие в этих крупнейших международных состязаниях.

Список литературы

1. Камахина Ю. Спортивный Татарстан//Знамя труда. – Альметьевск,2016.-№23.-с.12.
2. К Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро готовятся 7 спортсменов из столицы Татарстана (<http://www.business-gazeta.ru/news/300459>)
3. Мухин А. Наши в Рио. – Кто из татарстанцев поедет на олимпиаду в Бразилию?//Аргументы и факты. – Казань,2016.-№6.-с.28.
4. Олимпийские чемпионы и призеры из Республики Татарстан (<http://olympic-champions.ru/olympic/regions/tatarstan/>)
5. Татарстан готовит к Олимпиаде в Рио-де-Жанейро (sntat.ru/sport/34149-tatarstan-gotovit-k-olimpiade-v-rio-de-zhanejro-50sportsmenov)

ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КОФЕ

Пастухова Д.И.

Научный руководитель: Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей №1», г.Стерлитамак

Кофе повсеместно вошло в нашу жизнь. Сегодня в нашей стране без кофе нельзя представить ни одного дома. В каждой квартире можно найти банку или пакет растворимого или молотого напитка.

Все о кофе до сих пор никому неизвестно, свойства напитка, его влияние на человека, состав ученые изучают и по сей день.

Чтобы определить полезно или вредно воздействие кофе на организм человека проводилась исследовательская работа с привлечением многих респондентов - это люди разного возраста с 16 до 60 лет.

Цель исследования: изучить некоторые физико-химические показатели кофе.

В ходе исследования решаются следующие задачи:

1) провести социологический опрос среди учащихся МАОУ СОШ "Лицей №1";

2) исследовать некоторые физико-химические показатели кофе.

Объект исследования: образцы растворимого кофе.

Предмет исследования: изучение физико-химических свойств кофе.

В ходе работы были использованы следующие методы: наблюдение, эксперимент, анкетирование, анализ.

Для проведения школьного социологического опроса была составлена анкета. Анкетированным учащимся было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Употребляете ли вы кофе? а) да; б) нет.
2. Какой вид кофе вы употребляете? а) растворимый; б) гранулированный; в) сублимированный; г) зерновой.
3. Какой марки кофе вы предпочитаете?
4. При выборе и употреблении кофе вы чаще всего обращаете внимание: а) на аромат; б) на вкусовые качества; в) на настойчивую рекламу; г) на яркую упаковку; д) на мнение знакомых или продавца.
5. Какое количество чашек кофе вы пьете в день? а)1-2; б)2-3; в)3-4; г) пью не каждый день.
6. Считаете ли вы, что кофе может оказывать вредное воздействие на организм? а) да; б) нет.
7. С какой целью вы употребляете кофе? а) просто как напиток; б) для заряда бодрости; в) за компанию; г) для поднятия давления.

Всего было опрошено 104 человека.

Согласно результатам анкетирования (рис.1) большая часть учащихся (58,65%) не употребляют кофе. 41,35% респондентов употребляют кофе.

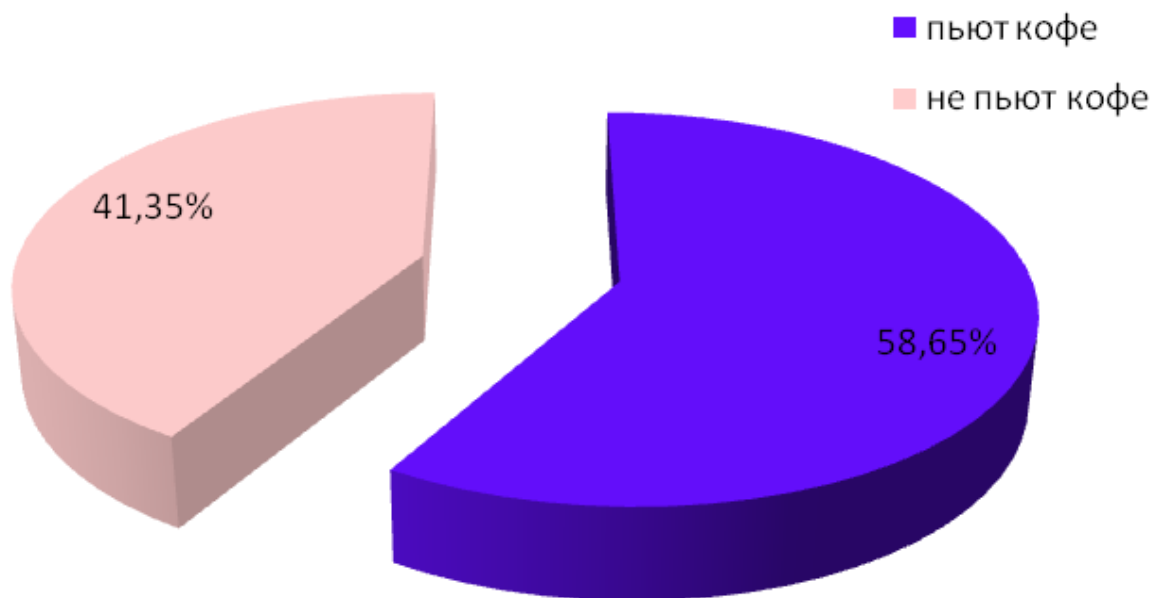


Рис. 1 Результаты ответов учащихся на первый вопрос

Из рисунка 2 видно, что большинство респондентов (52,46%) употребляют растворимый кофе. Зерновой употребляют (24,59%) респондентов. Гранулированный кофе употребляют (19,67 %) респондентов. Сублимированный кофе употребляют всего (3, 28%) респондентов.

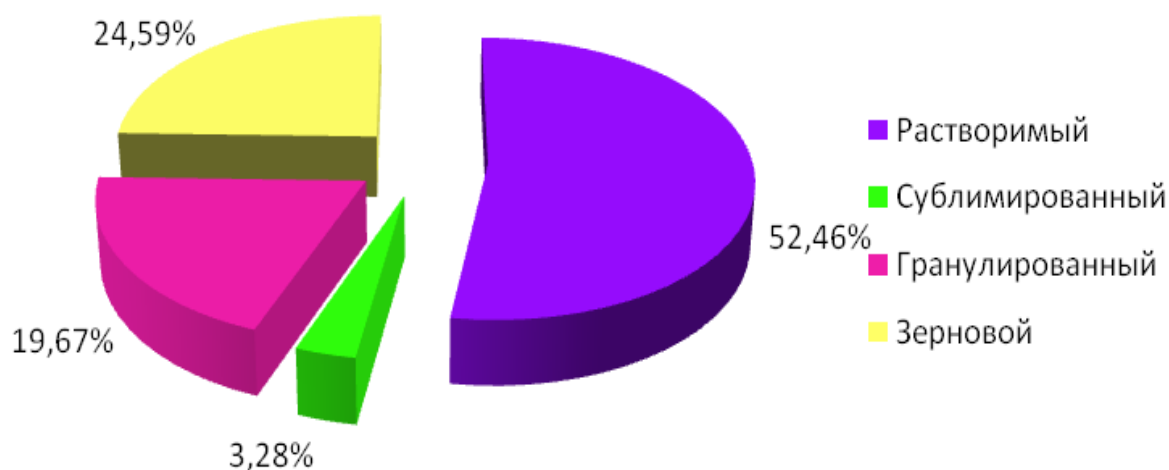


Рис. 2. Результаты ответов учащихся на второй вопрос

Согласно рис. 3 большинство респондентов (49,18%) обращают внимание на вкусовые качества, на аромат обращают внимание – 22,95%, респонденты обращают внимание на мнение знакомых и другое, на упаковку – 4,92%, и 3,28% респондентов на рекламу.

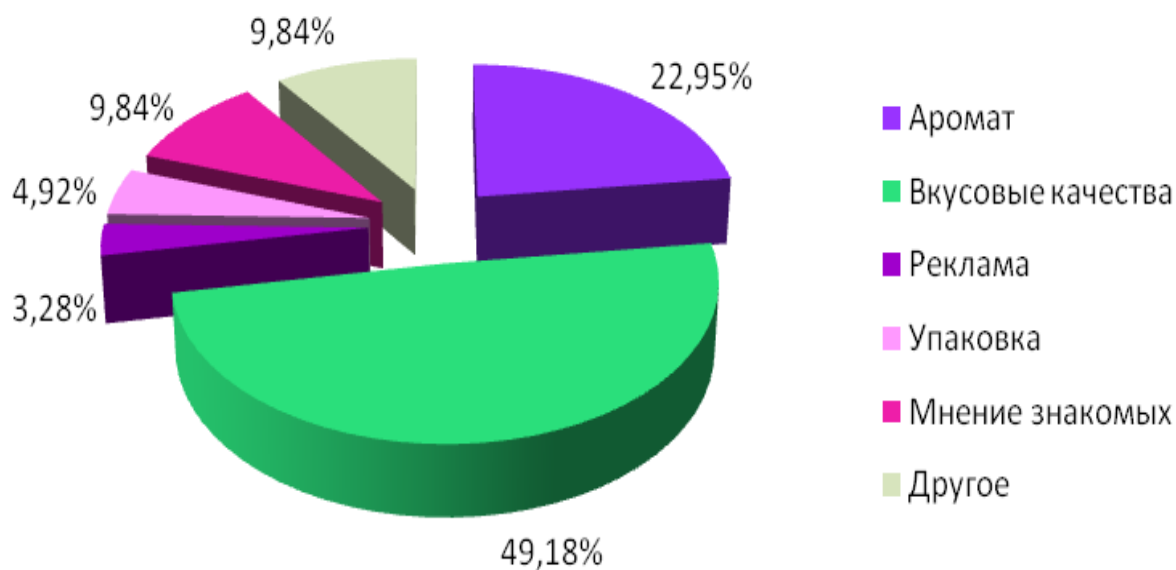


Рис. 3. Результаты ответов учащихся на третий вопрос

Диаграмма (рис. 4) свидетельствует о том, что большинство опрошенных (55,74%) предпочитают «Nescafe»; 11,48% – «Jacobs»; и поровну (6,56%) – употребляют кофе марок – «Черная карта», «Grant», другие марки.

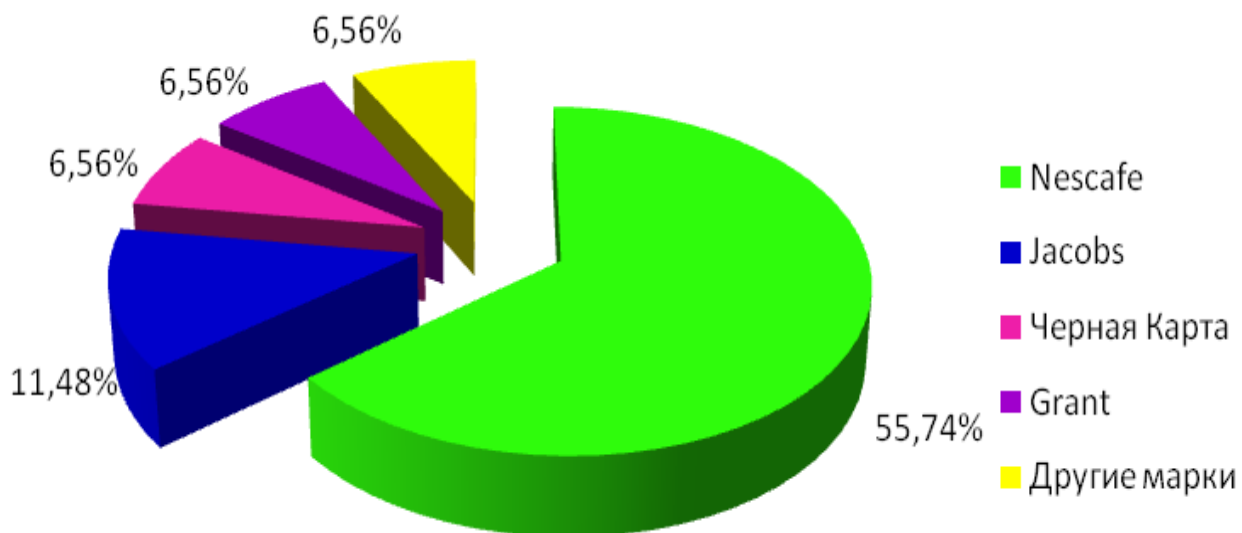


Рис. 4. Результаты ответов учащихся на четвертый вопрос

Диаграмма (рис. 5) показывает, что большинство (45,90%) респондентов употребляет не каждый день; 39,34% – 1-2 чашки в день; 8,30% – 2-3 чашки; 6,56 % – 3-4 чашки.

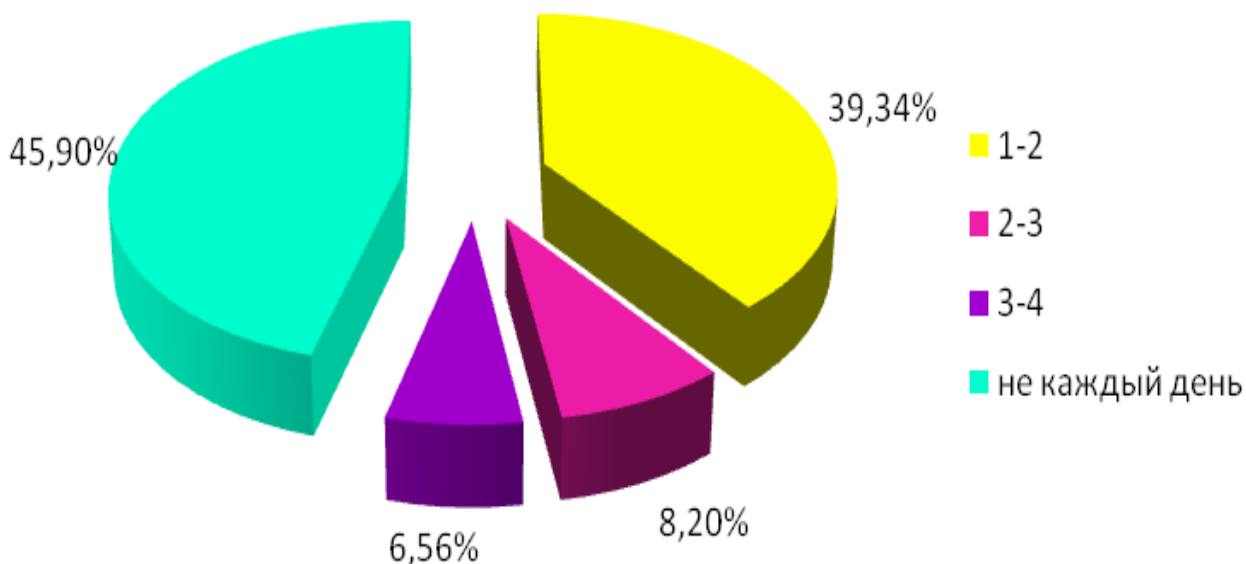


Рис. 5 Результаты ответов учащихся на пятый вопрос

Согласно рис. 6 большинство опрошенных (72,13%) считают, что кофе оказывает вредное влияние на организм человека, а (27,87%) респондентов считают, что кофе не влияет на организм человека.

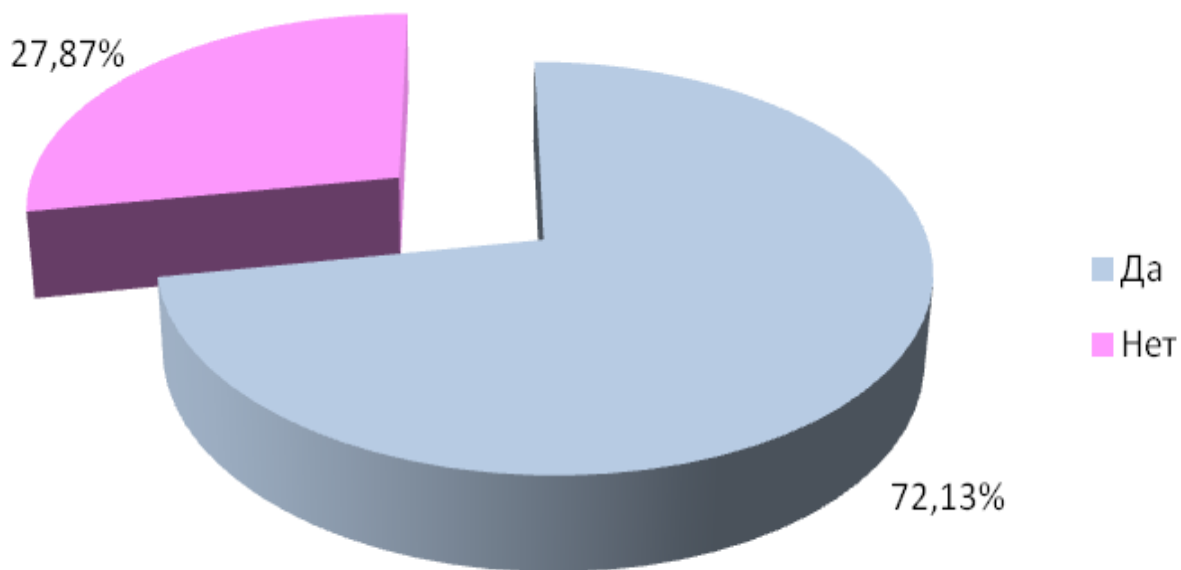


Рис. 6 Результаты ответов учащихся на шестой вопрос

Большинство респондентов (50,82%) употребляют кофе как напиток, 39,34% – для заряда бодрости, 8,20% – за компанию, 1,64% для поднятия давления (см. рис. 9).

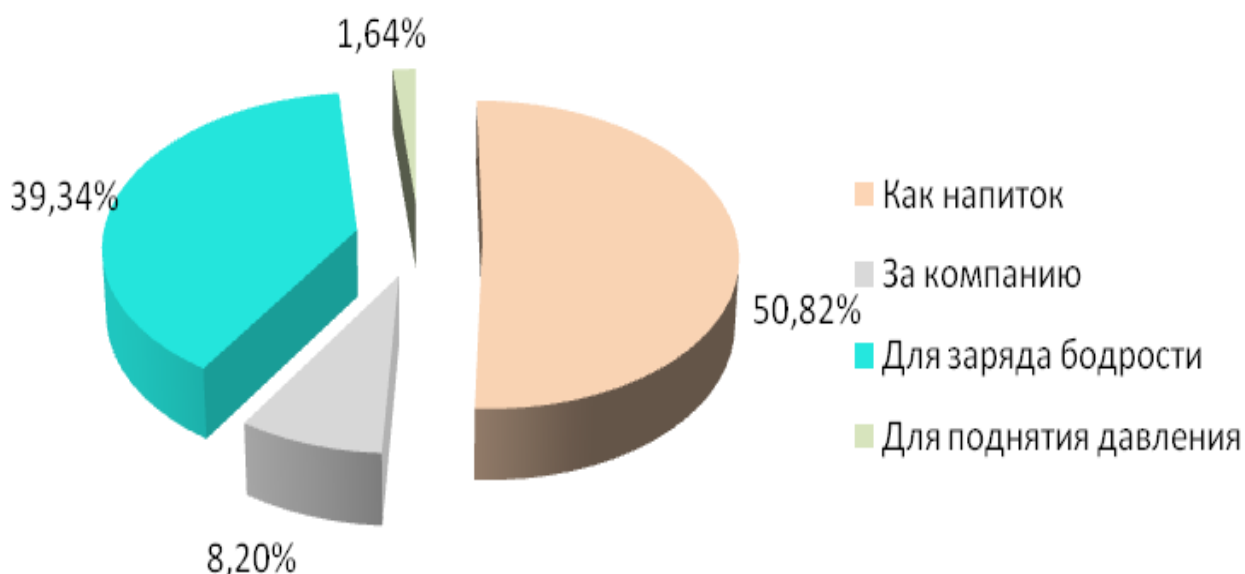


Рис.9. Результаты ответов учащихся на седьмой вопрос

Т. о кофе употребляют более 41% респондентов, причем, как правило, респонденты понимают, что нельзя употреблять кофе в больших количествах.

В ходе выполнения работы были исследованы следующие физико-химические показатели кофе:

1) определение влаги в образцах кофе.

Определение влаги в кофе определяли по стандартной методике. Для этого взяли образец кофе массой 5 г (взвешенную с точностью до 0,001 г), нанесенную на предварительно очищенный и прокаленный песок, высушивали до постоянной массы (при температуре 130⁰С). Массовую долю воды (В, %) вычисляли по формуле:

$$B = 100 \cdot \frac{m_1 - m_2}{m},$$

где B – массовая доля воды в пробе кофе, %; m – масса навески кофе, г; m_1 – масса бюксы с навеской до высушивания, г; m_2 – масса бюксы с навеской после высушивания, г.

Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2. - Результаты определения влажности образцов кофе

Исследуемый образец	Влажность, %	Влажность по ГОСТ, %
«VIP CAFE»	4,80	до 4,00
«Nescafe Classic»	6,50	
«Cafe Pele»	3,90	
«My Time»	4,60	
«Grand»	3,90	
«Черная карта»	7,70	
«Jardin»	3,30	

Т.о, большинство исследованных образцов не соответствуют ГОСТу; наименьшее содержание влаги в кофе «Jardin», наибольшее – «Черная карта».

2) определение времени растворения кофе в холодной и горячей воде.

Определение растворимости кофе определяли по стандартной методике. Навеску массой 2,5 г поместили в стеклянный стакан и растворяли при помешивании в 150 см³ горячей и (отдельно) холодной воды. Продолжительность растворения кофе регистрировали по секундомеру. Результаты измерений записаны в таблице 3.

Таблица 3. - Результаты изучения растворимости образцов кофе в холодной и горячей воде

Исследуемый образец	Норма по ГОСТ (с, не более)		Время растворения в горячей воде, с	Время растворения в холодной воде, с
	Гор.	Хол.		
«VIP CAFE»	30	180	21	51
«Nescafe Classic»			13	28
«Cafe Pele»			22	38
«My Time»			33	43
«Grand»			12	33
«Черная карта»			25	83
«Jardin»			16	30

Т.о., растворимость кофе в горячей и холодной воде находится в пределах нормы (искл. растворимость в горячей воде образца кофе «My Time»); наиболее длительное время растворения в холодной воде имеет «Черная карта».

3) определение органолептических показателей кофе.

Семь образцов кофе поместили в пронумерованные заранее стаканы. Группа учащихся и взрослых в количестве 10 человек определяла запах

сухого образца кофе и его раствора, вкус и внешний вид каждого из образцов по пятибалльной шкале.

Результаты (средние значения) приведены в таблице 4.

Таблица 4. - Результаты определения органолептических показателей кофе

Исследуемый образец	Вкус, балл	Запах твердого образца, балл	Запах раствора кофе, балл	Внешний вид, окраска	Общее количество баллов
«VIP CAFE»	1,0	3,0	1,5	2,5	8,0
«Nescafe Classic»	2,0	2,5	3,3	2,5	10,3
«Cafe Pele»	2,8	1,0	2,0	3,0	8,8
«My Time»	2,0	4,0	2,0	3,0	11,0
«Grand»	3,0	1,5	2,0	3,5	10,0
«Черная карта»	2,8	3,3	2,0	4,0	12,1
«Jardin»	3,3	2,5	3,0	3,5	12,3

Т.о., лучшими органолептическими качествами обладают образцы кофе «Jardin» и «Черная карта»; хуже других проявил себя образец «VIP CAFE».

4) определение pH раствора кофе

Водородный показатель растворов кофе определяли с помощью универсальной индикаторной бумаги. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5. - Результаты определения pH растворов кофе

Исследуемый образец	pH	pH по ГОСТ
«VIP CAFE»	5,5	не менее 4,7
«Nescafe Classic»	5,0	
«Cafe Pele»	6,0	
«My Time»	5,0	
«Grand»	4,5	
«Черная карта»	5,0	
«Jardin»	5,0	

Т.о., большинство исследованных образцов соответствуют ГОСТу; хуже других проявил себя образец кофе «Grand».

5) обобщение и анализ полученных результатов.

Для проведения обобщения полученных результатов (комплексного анализа) использовали систему присвоения баллов по следующей схеме: 1 результат – «+5» баллов; 2 результат – «+4» балла; 3 результат – «+3» балл; 4 результат – «+2» балла; 5 результат – «+1» балл; 6 результат – «0» баллов; 7 результат – «-1» балл и т.п. Для близких значений условные баллы выставляли одинаковые.

1. Проведен социологический опрос среди учащихся МАОУ "Лицей №1", установлено, что кофе употребляют 41% респондентов, причем 55,7% из них предпочитают кофе «Nescafe».
2. Осуществлен комплексный анализ 7 образцов кофе по таким физико-химическим показателям как влажность, время растворения в горячей и холодной воде, рН, органолептические свойства.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ

Пестерева М.Ю.

Научный руководитель: Михайлов К.И.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Современный уровень спортивных достижений требует, чтобы тренер был знаком со многими проблемами подготовки спортсмена.

В настоящее время не только соревновательную, но и тренировочную деятельность, с её сверх интенсивностью и сверх объемом, следует рассматривать как экстремальную.

Стрессовые воздействия тренировок и соревнований могут быть значительно снижены, если они проходят в обстановке нормального социально-психологического климата.

В командных видах спортивной деятельности психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в

командах, взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплоченности команд, фактором спортивного успеха.

Особое значение играет деятельность тренера, направленная на регулирование межличностных отношений в спортивной команде. Правильное формирование структуры межличностных отношений является обязательным условием спортивной деятельности, важным элементом, гарантирующим достижение общей цели.

Исследования подчеркивают важность данной проблемы, но не смотря на существующий факт, на сегодняшний день в условиях массового спорта уделяется мало времени и внимания вопросам регулирования взаимоотношений в спортивной команде.

Цель исследования - изучить особенности межличностных отношений волейболисток, разработать и внедрить план воспитательной работы по сплочению спортивной команды.

Объект исследования - система межличностных взаимоотношений в спортивной команде волейболисток.

Предмет исследования - особенности межличностных отношений волейболисток в процессе их подготовки.

Гипотезой исследования является предположение о том, что изучение особенностей межличностных взаимоотношений волейболисток, реализация плана воспитательной работы по сплочению спортивной команды, позволит улучшить взаимоотношения в команде.

Задачи исследования:

- 1) Изучить и проанализировать данные литературных источников.
- 2) Определить свойства темперамента и особенности взаимоотношений спортсменок внутри команды.
- 3) Разработать план воспитательной работы по сплочению спортивной команды.

4) Экспериментально проверить эффективность плана воспитательной работы.

Практическая значимость работы заключается в предложении комплекса тестов и разработке плана воспитательной работы по сплочению спортивной команды, которые могут быть использованы тренерами при подготовке девочек волейболисток.

Теоретический анализ литературных источников позволил получить информацию о состоянии проблемы внутригрупповых взаимоотношений и выявить, что межличностные отношения — это субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг другу в процессе совместной деятельности и общения.

Спортивная деятельность предъявляет значительные требования не только к специальной подготовке спортсменов, но и к умению строить отношения с людьми, особенно в командных видах спорта.

Спортивной команде свойственны все социально-психологические закономерности малой группы.

Взаимоотношения в спортивной группе делятся на отношения между спортсменами и отношения спортсменов с тренером.

От степени сплоченности игроков в спортивной команде зависит успешность соревновательной деятельности.

Тренер в свою очередь, должен оказывать существенное влияние на все факторы, определяющие в той или иной степени социально-психологический климат спортивной команды. Умение тренера строить деловые и личностные отношения со своими воспитанниками, облегчает решение воспитательных задач, формирование гармоничной личности спортсменов, раскрытие их потенциальных возможностей, а так же создает благоприятные условия для управления командой.

В результате проведенного исследования, по определению типов темперамента, нами были получены следующие данные.

Холерик-экстраверт - 21,4%, характерны такие черты как: нестабильность, раздражительность, беспокойство, агрессивность, возбудимость, переменчивость, импульсивность, оптимизм, активность.

Сангвиник-экстраверт - 14,2%, характерны такие черты как: стабильность, общительность, дружелюбие, словоохотливость, отзывчивость, деятельность, энергичность, беспечность, лидерство.

Меланхолик-интроверт - 57%, характерны такие черты как: нестабильность, уныние, тревожность, ригидность, сдержанность, пессимистичность, замкнутость, необщительность, покладистость.

Флегматик-интроверт - 7,1%, характерны такие черты как: стабильность, пассивность, осмотрительность, миролюбие, управляемость, уравновешенность, спокойствие.

Следовательно, в группе волейболисток преобладает такой тип темперамента, как меланхолик-интроверт 57%.

Для определения агрессивности, нами был использован тест - опросник А. Басса и А. Дарки. Результаты проведенного исследования позволили определить, что в группе волейболисток существуют различные виды агрессивных реакций.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в группе волейболисток преобладают такие виды реакций как: обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

К вербальной агрессии склонны спортсменки с таким типом темперамента как, холерик-экстраверт.

Обида, подозрительность, чувство вины выявлены у спортсменок с меланхолическим типом темперамента.

Таким образом, большинство волейболисток предпочитают выражать негативные чувства через: ссоры, крики, через содержание словесных ответов, т.е. упреки, угрозы, ругань, насмешки. Но девочки не склонны к физической агрессии и раздражению. Уровень агрессивности низкий.

С целью изучения личной предрасположенности к конфликтному поведению, нами был использован тест-опросник К. Томаса. Результаты проведенного исследования позволили определить, что в группе волейболисток преобладают такие способы реагирования на конфликт как: соперничество, сотрудничество, компромисс «Таблица».

Сотрудничество - свойственно волейболисткам с таким типом темперамента как: холерик-экстраверт.

К компромиссу склонны волейболистки с типами темперамента меланхолик-интроверт и сангвиник-экстраверт.

Соперничество - в конфликтных ситуациях характерно: флегматикам-интровертам, меланхоликам-интровертам.

Таким образом, 36% волейболисток предпочитают соперничество, 28,5% - компромисс, 28,5% - сотрудничество и 7% - избегание.

Для выявления особенностей межличностных отношений членов группы, мы использовали социометрическое исследование.

Для выявления соотносительного авторитета, по признакам симпатии и антипатии, волейболистки были разделены на 4 зоны:

1) «зона звезд» (2 чел.) - в нее вошли лица, набравшие не менее 11 выборов. Девочки, находящиеся в этой зоне, в силу характера имеют склонность к общению. В ситуации возникновения конфликта они стремятся к компромиссу, либо к избеганию. Агрессивные реакции проявляются в виде вербальной агрессии, чувства вины. Уровень агрессивности низкий.

2) «зона предпочитаемых» (3 чел.) - в нее вошли лица, набравшие от 6 до 7 выборов. В ситуации конфликта они стремятся к соперничеству или к компромиссу. В конфликтных ситуациях склонны к вербальной агрессии. Уровень агрессивности соответствует норме.

3) «зона отвергаемых» (3 чел.) - в нее вошли лица набравшие от 4 до 3 выборов. В ситуации конфликта они стремятся к соперничеству и компромиссу. Агрессивная реакция проявляется в виде подозрительности и чувства вины. Уровень агрессивности ниже среднего.

4) «зона изолированных» (6 чел.) - в нее вошли лица, набравшие от 1 до 2 выборов. В ситуации конфликта они стремятся к сотрудничеству, соперничеству. Уровень агрессивности низкий.

В результате социометрического исследования мы получили обобщенную картину состояния системы межличностных взаимоотношений. Она характеризуется особым диагностическим показателем уровнем благополучия взаимоотношений.

В спортивной команде волейболисток отмечается низкий уровень благополучия, т.е. «зона звезд» и «зона предпочитаемых» в сумме меньше зон «принебрегаемых» и «изолированных». Процент «отвергаемых» и «изолированных» составил 64,2%, а индекс групповой сплоченности 0,04%. Это свидетельствует о низком уровне благополучия взаимоотношений.

Таким образом, для спортсменок имеющих высокий социометрический статус, вошедших в «зону звезд» и «зону предпочитаемых» характерны следующие особенности:

- склонность к типу темперамента меланхолик-интроверт, сангвиник-экстраверт, флегматик-интроверт.
- направленность на общение.
- низкий уровень агрессивности.
- реакция на конфликт компромисс.
- проявление агрессивных реакций в виде вербальной агрессии, чувства вины.

Для волейболисток вошедших в зону «отвергаемых» и «изолированных», имеющих низкий социальный статус характерны следующие особенности:

- склонность к типу темперамента меланхолик-интроверт, холерик-экстраверт, сангвиник-экстраверт.
- уровень агрессивности низкий.
- реакция на конфликт, соперничество.

Таким образом, результаты социометрического анализа показали, что роль лидера в группе занимают меланхолики-интроверты, сангвиники-экстраверты, флегматики-интроверты. Наибольшей популярностью в группе пользуется сангвиник-экстраверт № 9 и меланхолик-интроверт № 1, склонные к компромиссу и избеганию.

Спортсменки, склонные к соперничеству, подозрительности отвергаются во внутригрупповых взаимоотношениях.

Необходимо отметить, что тренер исследуемой группы использует демократический стиль руководства, в конфликтных ситуациях предпочитает компромисс либо избегание, тип темперамента — сангвиник-экстраверт.

Основываясь на полученные данные и годовой план воспитательной работы в спортивной школе, нами разработан план воспитательной работы по сплочению спортивной команды.

1) беседы тренера со всей командой включающие информацию об основных трудностях возникающих при взаимодействии спортсменов в конфликте, средствах разрешения межличностных конфликтов, стилях поведения, методах саморегуляции в спорте.

2) индивидуальные беседы тренера со спортсменами «звездами», «предпочитаемыми» и ориентация спортсменов на установление взаимодействие с «отвергаемыми» и «изолированными». (Работа в парах на тренировочных занятиях).

3) практические тренинго-игровые упражнения тренера с группой направленные на:

а) преодоление коммуникативных барьеров, развитие умений ориентироваться в сложных эмоционально насыщенных ситуациях для интровертов: (Упражнения «Туман», «Обмен ролями»; Групповая игра «Неудачное интервью», «Контакты»).

б) развитие умений выслушать собеседника, способность к эмпатии для экстравертов: (Упражнения «Анабиоз», «Выбор»; Групповой тренинг «Дискуссия»).

в) разыгрывание конфликтной ситуации игровой деятельности с различными вариантами поведений (соперничество, компромисс, сотрудничество).

4) привлечение к воспитательной работе родителей.

5) активная работа капитана команды в качестве помощника тренера, направленная на:

а) формирование позитивного отношения спортсменов друг к другу

б) не допускать возникновения отрицательных воздействий друг на друга.

б) ведение дневника самоконтроля спортсмена.

7) знакомство с правилами взаимоотношения в тренировочном процессе, в ходе которых девочки уясняют, соответствуют ли их поведение предложенным положениям, происходит осмысление своего поведения и принятие предложенных положений.

Результаты социометрического исследования, проведенные в мае 2011 года после внедрения плана воспитательной работы свидетельствуют о том, что в группе волейболисток значительно снизился процент девочек со статусом (отвергаемые) и (изолированные), он составил 14,2%. Индекс групповой сплоченности изменился с низкого на средний уровень.

В конфликтных ситуациях 43% девочек выбирают сотрудничество как наиболее благоприятный способ реагирования на конфликт.

Выводы. Результаты исследования типов темперамента волейболисток показали, что в группе 57,3% девочек меланхоликов-интровертов, 21,4% - холериков-экстравертов, 14,2% - сангвиников-экстравертов и 7,1% флегматиков-интровертов.

В целом в группе волейболисток низкий уровень агрессивности. Основными видами агрессивных реакций девочек являются: обида, подозрительность, вербальная агрессия и чувство вины. В ситуации конфликта 36% девочек предпочитают соперничество, 28,5% — компромисс, 28,5% - сотрудничество и 7% - избегание.

В спортивной команде девочек волейболисток выявлен низкий уровень групповой сплоченности. Процент «отвергаемых» и «изолированных» составил 64,2%.

План воспитательной работы по сплочению спортивной команды включает: беседы тренера со всей командой; индивидуальные беседы; практические тренинги - игровые упражнения тренера с группой; работу капитана команды; ведение дневника самоконтроля.

В результате, внедрения плана воспитательной работы в учебно-тренировочный процесс волейболисток, значительно снизился процент девочек со статусом «отвергаемые» и «изолированные», он составил 14,2%. Индекс групповой сплоченности изменился с низкого на средний уровень.

В конфликтных ситуациях 43% девочек выбирают сотрудничество, как наиболее благоприятный способ реагирования на конфликт.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Рябинин А.А.

Научный руководитель: Хасаншина З. Т.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Производственная гимнастика - это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления. Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. Вводная гимнастика - организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом рабочего дня с целью быстрее вработывания организма. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из 6-8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее

влияние на организм. Продолжительность вводной гимнастики - 5-7 мин. Физкультурная пауза - выполнение физических упражнений, составленных с учетом особенностей конкретного вида трудовой деятельности. Физкультурная пауза позволяет предупредить наступающее утомление и обеспечить поддержание определенного уровня работоспособности. Продолжительность физкультурной паузы - не более 5-10 мин. Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это индивидуальная форма кратковременной физкультурной паузы для локального воздействия на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 мин непосредственно на рабочем месте. Микропауза активного отдыха - это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с. Цель микропауз - ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа.

Физкультурная пауза.

Упражнения, выполняемые в течение физкультурной паузы, определяются самостоятельно в зависимости от ощущения тех или иных признаков утомления. При этом выполняется 5-6 упражнений, индивидуально выбранных из ниже предложенного комплекса

Примерный комплекс физкультурной паузы для работников умственного труда

1. И. п. - сидя, руки на пояс. Наклонить голову назад и сильно напрячь мышцы шеи. Опустить голову на грудь, расслабить мышцы. Выполнить 4 раза.

2. И. п. - сидя, руки на пояс. Выполнить поворот туловища влево с отведением и небольшим рывком назад левой прямой руки. Вернуться в и. п. Затем выполнить то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

3. И. п. - сидя, руки внизу. Медленно, через стороны поднять руки вверх, потянуться, выпрямить позвоночник - вдох. Опустить руки, расслабиться - выдох. Выполнить 5-6 раз.

4. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти в кулаки. Поочередно, выпрямляя и сгибая руки, выполнить 6 "ударов" кулаками вверх. Затем наклонить голову назад, руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Повторить 2-4 раза.

5. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Полуприседая, выполнить круговые движения согнутыми ногами, туловищем. Затем выполнить то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. - стоя спиной вплотную к спинке стула и взявшись за нее с боков прямыми руками. Сделать шаг левой вперед, не отпуская спинку стула, прогнуться; вернуться в и. п. Выполнить то же с шагом правой ноги. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. - упор на сидение стула стоя согнувшись. Не сгибая рук, "провалиться" в плечевых суставах. Вернуться в и. п. Повторить 8-10 раз. Выпрямиться, расслабить руки, потрясти ими.

8. И. п. - упор сидя на краю стула. Сгибая руки, выполнить полуприсед или присед, выводя туловище вперед. Вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз. Затем сесть на стул, опустить руки вниз, расслабить их и потрясти кистями.

9. И. п. - сидя на стуле, руки согнуты перед грудью, ладони соединены: правая пальцами вверх, левая пальцами вниз. Сделать 3 пружинящих надавливания на кисти. Опустить руки вниз, расслабить мышцы. Выполнить то же, но поменяв положение ладоней. Повторить 6-8 раз.

10. И. п. - сидя, руки положить ладонями на стол. Надавить руками на стол, держать 5-6 с. Повторить несколько раз. Дыхание произвольное

11. И. п. - сидя, руками упереться снизу в крышку стола. Надавить руками снизу на крышку стола, держать 5-6 с. Повторить несколько раз

12. И. п. - сидя, руки на пояс, спину прогнуть, плечи слегка подать вперед. Выполнить наклоны туловища в стороны, тяжесть тела при этом

переносить на противоположную стороне наклона ягодицу, одновременно напрячь другую ягодицу в течение 5-6 с. Наклон в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох

13. И. п. - сидя, руки внизу. Попеременно подтянуть к груди согнутую ногу, прижимая ее к себе руками и напрягая мышцы в течение 3-5 с. И. п. - вдох, подтягивание ноги - выдох 14. И. п. - основная стойка. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра в темпе 80-90 шагов в мин. Выполнять в течение 20-30 с

Специальные упражнения, расслабляющие глазные мышцы, снижающие их напряжение, улучшающие кровоснабжение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости создают благоприятные условия для функционирования органов зрения, предупреждают наступление усталости, утомления, перенапряжения.

Физкультурная минутка при утомлении глаз.

1. И. п. - сидя. Закрывать глаза, расслабиться, посидеть 10-15 с
2. И. п. - сидя. Выполнить движения глазами поочередно: вправо-вверх, влево-вверх, вправо-вниз, влево-вниз. Выполнять 18-20 с
3. И. п. - сидя. Посмотреть одновременно двумя глазами на кончик носа 2-3 с, посмотреть далеко вперед 3-5 с
4. И. п. - сидя с закрытыми глазами. Выполнить круговые движения глазами яблоками вправо и влево
5. И. п. - сидя. С напряжением закрыть глаза, затем широко открыть глаза, повторить 3-5 раз, посидеть с закрытыми глазами 10-15 с
6. И. п. - сидя с закрытыми глазами. Сделать легкое надавливающее движение подушечками пальцев на глазные яблоки, затем отпустить их. Посидеть 10-15 с
7. И. п. - сидя с закрытыми глазами. Провести самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа наружу 20-30 с. Посидеть спокойно с закрытыми глазами 10-15 с

Физкультурная минутка изометрическая.

Физкультурная минутка, состоящая из упражнений в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп, эффективно снимает состояние торможения с нервных центров и активизирует деятельность нервной системы. Во время выполнения упражнений следует чередовать мышечные напряжения в течение 10-15 с с полным мышечным расслаблением. Продолжительность отдыха 10-20 с. Изометрическая физкультурная минутка не требует большого времени для выполнения, состоит из простых, доступных, но эффективных в снятии напряжения и утомления упражнений.

1. И. п. - сидя, облокотиться о стол, подперев голову руками. Напрягая все мышцы, нажимать головой на ладони. Расслабить мышцы. Повторить 3-4 раза
2. И. п. - сидя или стоя, руки согнуть перед грудью, уперев кулак одной руки в ладонь другой. Напрягая мышцы плечевого пояса и рук, нажимать кулаком на ладонь. Расслабить мышцы. Повторить 3-4 раза. Напряжение удерживать 10-15 с, расслабление - 15-20 с

3. И. п. - сидя или стоя, руки согнуть перед грудью, сцепив пальцы. Напрягая мышцы плечевого пояса и рук, стремиться разъединить руки. Расслабить мышцы, руки вниз. Повторить 3-4 раза

4. И. п. - сидя или стоя. Нажимать ладонью на голову, стремясь ее наклонить. Расслабить мышцы, руку опустить. То же другой рукой. Повторить 2-3 раза.

5. И. п. - сидя или стоя, подперев ладонью голову в подбородок. Нажать головой на ладонь. Расслабить мышцы. Повторить 3-4 раза

Комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжений с плечевого пояса и рук

3. И. п. - сидя, руки внизу. Поднять и развести руки в стороны. Поднять плечевые суставы (лопатки). Опустить плечевые суставы. Расслабленно опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.

4. И. п. - сидя, руки в стороны, вверх, ладони наружу. Согнуть руки, кисти в кулак, повернуть руки предплечьями вниз, сделать два рывка назад. Вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

5. И. п. - основная стойка. Вытянуть руки вперед, кисти переплести. Встать на носки, руки поднять вверх ладонями наружу. Руки развести в стороны ладонями кверху. Опустить руки вниз. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. - основная стойка. Сделать круг правой рукой вперед с поворотом туловища и головы направо (следить за движением кисти). Выполнить то же левой рукой с поворотом налево. Повторить 4-6 раз.

7. И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти в кулак. Выполнить поворот туловища влево с "ударом" правой рукой вперед. Вернуться в и. п. Выполнить то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

Физкультурная минутка для снятия утомления с туловища и ног

1. И. п. - сидя руки на пояс. Выпрямить ноги под столом и сильно оттянуть носки. Задержать положение. Взять носки на себя. Задержать положение. Встряхнуть расслабленными ногами, поставить стопы на пол. Повторить 4-6 раз

2. Встать со стула и выполнить 10 подниманий на носки. Снова сесть и встряхнуть расслабленными ногами

3. И. п. - сидя, взявшись руками за сидение сбоку. Ноги согнуть под стул и нажимать носками в пол, одновременно тянуть сидение вверх. Вернуться в и. п., расслабить мышцы. Повторить 2-3 раза.

Комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия утомления с туловища и ног

4. И. п. - сидя, руки внизу. Вытянуть ноги вперед, руки поднять вверх, потянуться; расслабить мышцы туловища и ног, наклониться вперед, руки "уронить". Повторить 2-3 раза.

5. И. п. - стойка ноги врозь, руки вверх и в стороны. Выполнить поворот туловища вправо, руки развести в стороны. Затем выполнить наклон

вперед к правой ноге. Вернуться в и. п. Сделать то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Встряхнуть поочередно расслабленными ногами.

6. И. п. - основная стойка. Выполнить мах левой ногой вперед-вправо, руки развести в стороны. Приставить левую ногу к правой, дугами книзу скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперед. Выполнить то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

Физкультурная микропауза.

Она повышает умственную работоспособность путем активизации нервных центров, снятия излишней возбудимости, а также путем усиления мозгового и периферического кровообращения. Физкультурные микропаузы надо выполнять часто, независимо от применения других форм производственной гимнастики. Физкультурная микропауза выполняется непосредственно во время работы и может состоять из следующих упражнений.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ МУЖЧИН РАЗЛИЧНОГО ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Сагитова Р.А.

Научный руководитель: Михайлов К.И.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Демографический кризис, в основе которого лежат, безусловно, глубокие социальные процессы, усугубляется стремительным распространением вредных привычек и социально опасных заболеваний, пагубно влияющий как на количественный, так и на качественный состав населения.

Возникает вопрос о необходимости оздоровления населения страны, здесь на первый план выходят средства массово-оздоровительной физической культуры, которые были бы популярны и получили достаточно широкое распространение среди населения. Физические упражнения, используемые в

атлетической гимнастике наиболее полно отвечают этим требованиям, тем более что, такие занятия в наше время рассматриваются как образ жизни, который включает в себя коррекцию питания и определенную систему восстановления после физических нагрузок.

Цель исследования – совершенствование методики проведения занятий атлетической гимнастикой на основе влияния средств атлетической гимнастики на физическое развитие мужчин с учетом их типа телосложения.

Объект исследования – содержание и организация физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами разного возраста.

Предмет исследования – методика проведения занятий физическими упражнениями на основе влияния средств атлетической гимнастики на физическое развитие мужчин с учетом их типа телосложения.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработанная методика проведения занятий с учетом типа телосложения мужчин, занимающихся атлетической гимнастикой, позволит улучшить показатели физического развития и специальной физической подготовленности занимающмхся.

Задачи исследования:

1. Литературный обзор по проблеме исследования.
2. Разработать методику занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения мужчин.
3. Проверить эффективность разработанной методики занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения мужчин.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- антропометрия;
- педагогический эксперимент;
- методы математического анализа и статистики.

Исследование было организовано и проведено на базе спортивного клуба «Культурист» города Стерлитамак.

Для определения эффективности разработанной методики построения учебно-тренировочного процесса был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 15 человек в контрольной группе, мужчины, средний возраст 28,26 лет, средняя масса тела 77,4кг, стаж занятий 1 - 2,5 года. Экспериментальную группу составили, 35 мужчин представили трех конституционных типов астенический тип, нормостенический тип, гиперстенический тип. Средний возраст 28,65 лет, средняя масса тела 78, 07, стаж занятий 1 - 2,5 года. Эксперимент продолжался 4 месяца, при этом занимающиеся посещали тренажерный зал три раза в неделю, продолжительность тренировки 1,5-2 часа. За время проведения эксперимента было зарегистрировано 8 пропусков занятий в экспериментальной группе и 11 пропусков занятий в контрольной группе.

В соответствии с поставленными задачами исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе изучалась специальная и методическая литература. Производился отбор информативных показателей отражающих двигательную подготовленность, физическое развитие, функциональное состояние и психомоторику. Наряду с этим изучались физиологические изменения, происходящие в процессе развития и инволюции организма, а также изучались теоретические основы тренировочного процесса в атлетической гимнастике.

На втором этапе проводилось усовершенствование методики занятий атлетической гимнастикой для мужчин различного типа телосложения и распределение мужчин по группам на основании типа телосложения посредством использования методов кластерного анализа. Кластерный анализ был использован для выполнения процедуры определения типа телосложения мужчин, занимающихся атлетической гимнастикой,

посредством соотнесения данных окружности грудной клетки к весоростовому индексу.

На третьем этапе был проведен педагогический эксперимент по выявлению эффективности экспериментальной методики построения занятий в атлетической гимнастике с учетом типа телосложения на динамику показателей физического состояния занимающихся. Производилась обработка полученных данных и оформлялась работа.

Таким образом, все этапы были логически связаны между собой и направлены на последовательное углубление и расширение знаний о предмете исследования.

До начала эксперимента было проведено тестирование, результаты которого свидетельствуют об однородности контрольной и экспериментальных групп.

По истечении четырех месяцев занятий проводилось повторное тестирование. Показатели 1-го тестирования мы взяли за 100 %, а разницу показателей между первым и вторым этапом эксперимента мы отобразили в процентном отношении к 100 %, то есть к первому этапу эксперимента. Результативность методов тренировочных воздействий в контрольной и экспериментальной группах фиксировалась по результатам прироста среднegrupповых значений.

Показатели физического развития у представителей астенического типа значительно улучшились показатели физического развития: вес увеличился на 5,95 % ОГК увеличилась на 4,03 %. Так же заметно улучшились показатели двигательной подготовленности в контрольных упражнениях: жим штанги лежа на 20,70 %, становая тяга на 14,42 %, приседания со штангой на 21,67 %.

Позитивные изменения произошли в физическом развитии у представителей с нормостеническим типом, вес увеличился на 4,97%, ОГК увеличилась на 3,61%.

Следует отметить заметный рост значений в двигательной подготовленности занимающихся жим штанги лежа на 15,27%, становая тяга на 12,46%, приседания со штангой 16,03%. Достоверность полученных результатов мы представили в таблицах 5, 6.

Данные физического развития в группе с гиперстеническим типом изменились следующим образом: вес уменьшился на - 4,08 %, обхват талии снизился на - 5,45 %, что соответствует поставленным задачам в формировании телосложения.

В двигательной подготовленности наиболее изменилась силовая выносливость мышц живота 8,22 %.

Наиболее значимые изменения физического состояния в контрольной группе произошли по блоку двигательной подготовленности. Результаты в упражнениях жим штанги лежа увеличился на 11,11 %, становая тяга на 10,20 %, приседания со штангой на 10,92 %. Здесь необходимо отметить, что между срезами обследований нет статистически достоверных различий.

По результатам оценки двигательной подготовленности можно судить об эффективности экспериментальной методики. Поскольку перечисленные контрольные упражнения являются базовыми для формирования телосложения в атлетизме. При выполнении этих упражнений в работу вовлекаются основные мышечные группы тела, состоящие из крупных мышц. Обеспечение работы этих мышц требует больших энергетических затрат, в связи с этим при выполнении этих базовых упражнений в организме происходят значительные морфофункциональные изменения. Поэтому прирост объемов мышц и увеличение силы мышц участвующих в этих упражнениях легко поддается регистрации и дает возможность судить о приросте максимальной мышечной силы, которая является одной из составляющих результативности тренировок.

Определена динамика показателей специальной физической подготовленности в упражнении жим штанги лежа. У представителей астенического типа вес в упражнении повысился на 16,66 кг ($p < 0,05$), у

представителей нормостенического на 12,78кг ($p < 0,05$). У представителей гипер-стенического на 10кг, ($p < 0,05$) и в контрольной наблюдается достоверный рост на 9 кг, ($p < 0,05$).

Установлена динамика показателей специальной физической подготовленности в упражнении становая тяга. У представителей астенического типа наблюдается достоверный рост, вес в упражнении повысился на 6,66кг ($p < 0,05$), у нормостенического и гиперстенического так же произошел достоверный рост результатов на 14,72кг и 8,75кг соответственно ($p < 0,05$). В контрольной группе прирост результата повысился на 11,33 вместе с тем полученные результаты недостоверны ($p > 0,05$).

Выявлена динамика показателей специальной физической подготовленности в упражнении приседания со штангой (в тренажере Смитта). У представителей астенического типа телосложения вес в упражнении вырос на 18,34 кг, у нормостенического и гиперстенического на 16,95кг и 11,88кг соответственно. Различия между всеми исследуемыми показателями достоверны ($p < 0,05$). В контрольной группе прирост веса в упражнении составил 10,67кг, однако значения результатов в этой группе оказались недостоверны ($p > 0,05$).

Такие физические качества как максимальная сила и силовая выносливость в субмаксимальной зоне интенсивности являются ведущими в условиях занятий атлетической гимнастикой, и более полно отображают эффективность предложенной нами методики.

Программа может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, уровня физической подготовленности и возраста. Данная тренировочная методика учитывает частные задачи, которые ставят перед собой занимающиеся. Как правило, они различаются и зависят от конституционных особенностей занимающихся, но долгосрочная задача одна - это формирование сильного мускулистого тела с минимальным содержанием жировой ткани.

Выводы:

1. Влияние силовых нагрузок положительно сказывается, на развитие функциональных компонентов, обеспечивающих анаэробное окисление; на укрепление стенок кровеносных сосудов, что положительно сказывается на кровообращении; на улучшение иннервации в мышечной ткани. В результате занятий силовыми упражнениями в крови увеличивается содержание гемоглобина и количество эритроцитов, в результате чего повышаются ее окислительные способности.

Классификация типов телосложения производили по весо-ростовому индексу и ОГК. В соответствии с конституционными особенностями к астеническому типу было отнесено 26% мужчин, нормостеническому - 51%, гиперстеническому - 23 %.

2. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой с учетом конституционных особенностей занимающихся зависит от целей в формировании телосложения, которые различаются в зависимости от типа телосложения: астенический тип - направленность занятий на увеличение силы мышц, повышение общей массы тела; нормостенический тип - направленность занятий на увеличение веса тела за счет гипертрофии мышц, повышение силы мышц; гиперстенический тип - занятия направлены на повышение силовой выносливости мышц, снижение массы тела за счет жирового компонента. Методика основана на оптимизации таких параметров как: направленность занятий, характер нагрузки, количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия, количество повторений в упражнениях, интенсивность занятия, мощность нагрузки, основные виды физической активности, отстающие двигательные качества, методические принципы по Вейдеру.

3. Полученные данные педагогического эксперимента позволяют судить о положительном воздействии занятий атлетической гимнастики. Морфологические изменения касаются в первую очередь увеличения силы

мышц, и как следствие, изменения обхватных размеров тела, что связано с увеличением мышечной массы и уменьшением жирового компонента.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.

Сагитова Р.А.

Научный руководитель: Федорова Т.Е.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Целью олимпийского образования является: приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма и она занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения.

Педагогическая деятельность в рамках олимпийского движения ставит конкретные задачи, которые предполагают формирование и развитие у молодежи:

- потребности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты;

- потребности в активных занятиях спортом в рамках здорового образа жизни, для своего гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических) способностей;

- интереса к олимпийским играм и олимпийскому движению;

- желания участвовать в олимпийских состязаниях;

- стремления быть участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию;

Также эти задачи помогают овладеть целым комплексом умений, навыков, способностей:

- использовать спорт в сочетании с другими средствами для формирования физической культуры;

- добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а

вместе с тем таким образом строить свои занятия спортом, чтобы они не наносили вреда здоровью;

- вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях;

- видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности спорта;

- общаться с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями;

- разьяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Ошибочно сводить данные цели и задачи к формированию у молодежи определенных знаний. Информационная работа должна занимать важное место в этой деятельности. Однако, самое главное состоит в том, чтобы создать реальные стимулы, побуждающие участников олимпийского движения не только признавать самосовершенствование, гармоничное развитие личности и принципы «честной игры» в качестве важных ценностей олимпизма, но и действительно ориентироваться на них в своем поведении, направлять свои усилия на их воплощение в жизнь.

Создание системы олимпийского образования предполагает включение в эту работу не только специалистов в области физической культуры и спорта, но и учителей и преподавателей других учебных дисциплин. Важную роль в приобщении молодежи к идеалам и ценностям олимпизма могут сыграть известные спортсмены, олимпийцы, деятели науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации.

В практике по олимпийскому образованию молодежи в настоящее время применяются разнообразные формы и методы работы:

- шире стали использоваться и сами спортивные соревнования, в ходе которых применяется олимпийская атрибутика: подъем олимпийского флага, олимпийская клятва, церемония зажжения олимпийского огня и др.

Однако традиционная, обычно используемая на практике модель

организации спортивных, в том числе олимпийских, соревнований имеет достаточно серьезные минусы. Она развивает у спортсмена желание победить любой ценой (даже за счет здоровья, нарушения нравственных принципов), продемонстрировать свое превосходство над другими, завоевать ценные призы, награды, получить другие связанные с победой материальные блага, приобрести славу.

- разъяснение и пропаганда идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в школах, вузах и других учебных заведениях, и в первую очередь в рамках тех учебных дисциплин, которые непосредственно связаны с областью физической культуры и спорта (на уроках физкультуры, занятиях по физическому воспитанию). Но для повышения эффективности пропаганды олимпизма нужно вести работу и на гуманитарных дисциплинах.

Включение олимпийского образования в рамки учебного процесса позволяет сделать его обязательным для всех типов учебных заведений, расширить его воспитательный и образовательный потенциал. В то же время национальная олимпийская академия ставит конкретные задачи:

- разработать организационно-методические основы олимпийского образования;
- подготовить специалистов к ведению данной работы;
- координировать деятельность учебных и спортивных организаций;
- расширить представления молодежи о социальной значимости физической культуры и спорта;
- формировать профессиональную оценку современного олимпийского движения.

СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Саттарова А.А.

Научный руководитель: Краснова Л.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Актуальность данной темы заключается в том, что в наше время, в нашей стране, наибольшую проблему приобретает формирования здорового образа жизни и демографические проблемы. Особенно, эта проблема актуальна для подрастающего поколения в современной России. По нашему мнению, имеет огромный смысл для понимания важности данной проблемы, обратиться к историческим корням, к истории изучения данного вопроса. «Демографические проблемы России»- решение подобных проблем является одной из главных задач России на сегодняшний день. Демографическое неблагополучие нашей страны очень актуально сегодня.

Цель работы: 1. рассмотреть основные демографические проблемы и возможные решения этих проблем.

2. понять важность проблемы здорового образа жизни в демографическом смысле.

Задачи: на основе обзора научной, исторической, специальной литературы, и ретроспективного анализа данной литературы рассмотреть проблемы здорового образа жизни и демографические проблемы.

Практическая значимость работы заключается в применении материалов данной темы в воспитательных и просветительских целях.

Данная работа может применяться в прочтении лекций, в проведении научно - практических конференций и в формировании здорового образа жизни учащихся и молодёжи.

■ Итак, мы дали понятие демографических проблем в России, рассмотрели причины демографических проблем в России, а также выявили пути решения демографических проблем.

■ Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

■ Россия в своей истории впервые столкнулась с абсолютным уменьшением численности населения, причем этому предшествовало

системное изменение рождаемости и смертности на рубеже 80–90-х годов XX в. Смертность скачкообразно превысила рождаемость.

■ Россия стала ежегодно терять по 1 млн. человек. Эти цифры говорят, при учете существенного сокращения продолжительности жизни, о вымирании россиян. В нашей стране прирост населения по статистике выходит с минусом, т.е. убыль населения. Выход видится в повышении уровня жизни россиян и обращении государства к демографической проблеме.

■ Исключительная сложность решения проблем народонаселения в современном мире состоит в том, что из-за инерции демографических процессов, чем дольше откладывается решение этих проблем, тем больший масштаб они приобретают.

ФИТНЕС - НАПРАВЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Сахипова Э. Р.

Научный руководитель: Микрюкова Л.А.

Стерлитамакский колледж строительства и
профессиональных технологий, г.Стерлитамак

Современная российская действительность, характеризующаяся сокращением продолжительности жизни, смертностью в работоспособном возрасте, высокими показателями заболеваемости и смертности детей, закономерно актуализирует проблему изменения в самой системе общественных ценностей.

Фитнес-культура затрагивает сегодня различные аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи – быт, досуг, мир окружающих материальных и духовных ценностей. В системе среднего профессионального образования (СПО) при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдается их

интеллектуальному развитию в ущерб физическому развитию и здоровью. Не случайно, число студентов, отнесенных по показателям заболеваемости к специальной медицинской группе, на сегодняшний день превышает критический 35% уровень. По данным Госкомстата Российской Федерации за 2014 г. более 50% учащейся молодежи имеют ослабленное здоровье, а 80% – страдают гиподинамией. В студенческой среде наблюдается неудовлетворенность содержанием академическими занятиями физической культурой, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности и состояния здоровья.

В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей оздоровления студентов, повышения уровня их физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, и практическая их реализация в учебном процессе.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов Образовательного учреждения среднего профессионального образования (СПО)

Предмет исследования: использование фитнес - направлений в физическом воспитании студентов,

Цель исследования: проанализировать современные фитнес-направления и возможности их использования в процессе физического воспитания студентов среднего профессионального образования (СПО).

Задачи исследования:

1. Изучить степень разработанности проблемы исследования и выявить наиболее эффективные подходы к содержанию и организации занятий физической культуры с использованием фитнес – программ для повышения психо- эмоционального состояния личности.

2. Разработать и экспериментально обосновать методику повышения психо - эмоционального состояния личности используя фитнес - технологий на уроках физической культуры, в среднем профессиональном образовании (СПО)

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Педагогический эксперимент
3. Тестирование, Анкетирование
4. Педагогические наблюдения
5. Методы математической статистики

Актуальность здорового образа жизни определяется изменением и увеличением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением жизни общества, ростом рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Под здоровьем человека понимается его способность сохранять соответствующую возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации. Тем самым, мы можем говорить о том, что здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовывать свой творческий потенциал, сохранять и улучшать здоровье человека. Важным аспектом рациональной двигательной деятельности является физкультурно – спортивная двигательная деятельность человека – рационально-удовлетворяющий биологические потребности организма, двигательный режим повышающий устойчивость организма к воздействиям внешней среды, в том числе различных неблагоприятных и критических факторов, способствующих повышению общей и специфической работоспособности.

Для проведения уроков на первых этапах освоения техники физических упражнений фитнеса необходимо создать мотивационные, психические, физиологические предпосылки.

Для характеристики двигательных навыков используются преимущественно психологические подходы, выделяющие такие черты, как: автоматичность, устойчивость, стабильность, вариативность, изменчивость, слитность и системность. Автоматизация позволяет освободить сознание от контроля за деталями движения. Слитность движений характеризует сбалансированность координационной структуры двигательного действия.

Физиологические предпосылки осуществляются при условии владения произвольными специализированными двигательными умениями и навыками, специфичными для конкретного вида фитнеса. Произвольный двигательный акт характеризуется двумя взаимосвязанными компонентами: двигательным и смысловым.

Мотивационные предпосылки сопряжены развитием физических способностей и должны быть нацелены на создание объективных предпосылок для освоения эффективной техники. 3. Экспериментальная часть исследования

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход экспериментального исследования, которое осуществляется в три этапа.

Первый этап (2012-2013 гг.) поисково-теоретический. Изучалось состояние проблемы путем анализа работ философов, педагогов, психологов по проблеме физической подготовки студентов различных специальностей используя фитнес-программы в ГАОУ СПО СКСЭиПТ. На этом этапе изучен опыт работы ряда коллег колледжа в этом направлении.

Второй этап (2013 -2014 гг.) опытно-экспериментальный. На этом этапе разработана методика физической подготовки студентов; осуществлялся педагогический эксперимент. В эксперименте участвовали студенты СКСЭиПТ (3 группы смешанные) под руководством преподавателя физической культуры Микрюковой Л.А

Третий этап (2014-2015 гг.) заключительно-обобщающий. Данный этап был посвящен систематизации полученных данных экспериментальной

работы, проведена их количественная и качественная обработка; были проанализированы и обобщены результаты исследования; разработаны методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в процессе физической подготовки будущих специалистов в ГАОУ СПО СКСЭИПТ

Первый этап исследования позволил нам решить задачу теоретического характера.

На втором этапе исследования решались вторая и третья задачи. На данном этапе также с целью изучения предпочтений и мнения, обучающихся в вопросе выбора форм и методов, используемых на уроках физической культуры применялся метод опрос.

Полученные результаты говорят, что студенты хотели бы изменить (частично) содержание и организационные основы, технологию ведения урока (9.7 % студентов устраивают уроки физической культуры; 90.3 % студентов хотели бы чтобы на уроках физической культуры применялись элементы фитнес - программы).

В этой связи была разработана модель физического воспитания с использованием фитнес - направлений.

Экспериментальная проверка эффективности курса фитнес - программ по физической подготовке студентов различных специальностей осуществляется с помощью педагогического эксперимента. В ходе педагогического эксперимента решались следующие задачи:

1. Выявить уровень развития психофизической подготовленности студентов.

2 Экспериментально проверить эффективность применения в процессе физической подготовки фитнес-технологии. Критериями оценки выступили следующие показатели:

- Эмоционально-психологическое состояние студентов;
- Физические качества.

Тесты проводились с участием специальной экспертной группы из трех человек - независимого члена – врача из физдиспансера; оценивавших участников педагогического - Пырковой Г.А. и Микрюковой Л.А.

В конце второго этапа нашего исследования мы использовали методику САН (диагностика самочувствия, активности и настроения Приложение 2.) с целью определения эмоционально-психологического состояния студентов специальности.

После занятия с помощью методики САН было определено, что функциональные состояния экспериментальной и контрольной группы различны. Эмоционально психологическое состояние экспериментальной группы значительно лучше контрольной: всего 3.3% студентов имеют низкий уровень по методике САН.

По показателю производной качества быстроты разница между экспериментальной группой и контрольной в высоком уровне составила 29,7; количество студентов с низким уровнем оказалось в экспериментальной по сравнению с контрольной группой на 20.2 % меньше.

По критерию «физические качества» также наблюдается тенденция разницы между экспериментальной и контрольной группой по высокому уровню в два раза.

Итак, анализ научно методической литературы, проведение экспериментальной работы позволяет сделать следующие выводы:

1. Современные социально-экономические условия предъявляют достаточно высокие требования к уровню физической подготовки. Развитие образовательных процессов, огромный опыт педагогических инноваций, результаты психолого-педагогических исследований являются хорошей базой для творчества преподавателей в физическом воспитании с использованием фитнес - программ.

2. Эффективность разработанной нами методики физической подготовки фитнес - программой в полной мере продемонстрировала себя в ходе педагогического эксперимента.

3. Таким образом, использование и правильный подбор, эффективное сочетание колонетки, фитбола, упражнений с гирями, степа являются теми методами и приемами, которые способствуют осознанному формированию психофизических качеств, повышают осведомленность студентов о способах их развития, создают условия для гармонизации эмоционально-психологического и физиологического состояния студентов. Это содействует повышению мотивации к учебным занятиям и будущей профессиональной деятельности.

Внедренная нами фитнес - программа является эффективной, а сформулированная нами гипотеза доказана. Результаты педагогического эксперимента показали, что физическая подготовка с использованием фитнес -направлений имеет достаточно сложное структурное содержание, требует разносторонней как теоретической, методической, так и практической подготовки преподавателя.

Как показывает практика и данные проведенных опросов студентов колледжа, внедрение фитнес - программ в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. По направленности уроков на первое место они ставят танцевальную аэробику и шейпинг. Растёт интерес к силовым упражнениям под музыку. Также из ответов студентов можно предположить, что включение в уроки фитнес - программ смогло бы удовлетворить их потребность и в новизне, и в музыкальном сопровождении, тем самым повысив плотность самого урока, где основная часть могла бы проводиться по общепринятой программе.

Таким образом, можно прийти к выводу, что фитнес может содействовать изменению негативного отношения к урокам физической культуры, фитнес - направления являются действенным средством повышения интереса у студентов к занятиям физическими упражнениями, способствовать повышению уровня здоровья молодёжи. Проведенное

анкетирование групп по мотивации посещения уроков физического воспитания показало следующие результаты:

- 49,6% респондентов ответили, что главное в жизни - это здоровье и для этого надо посещать урок физкультуры.
- Формированию хорошей фигуры отдали предпочтение 39,6%
- 19,5% - работоспособность улучшается и позволяет лучше работать на последующих уроках
- 17,6% приходят на урок, чтобы общаться.

Из ответов становится очевидным, что для студентов важным является, прежде всего, здоровье и визуальная сторона вопроса – хорошая фигура.

На основании данной работы можно сделать вывод, что многие признают, что спорт – залог здоровья. Люди, регулярно занимающиеся спортом, меньше подвержены депрессии и более уверены в себе. Физическими упражнениями можно добиться укрепления не только мускулов, но и костей – таким образом, снижается риск развития мышечной атрофии. Становится меньше вероятность возникновения страшных для многих онкологических заболеваний, также психических расстройств. А ведь это так актуально в наше время!

В современном мире жизненная позиция подрастающего поколения должна быть направлена на сохранение здоровья, культурное и духовное развитие. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных образовательных систем XXI века и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения студентов, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В мощном потоке комплексной информатизации образовательного процесса просто преступно забывать об «оазисах здоровья» для подрастающего поколения в виде физических упражнений, обеспечивающих профилактику утомления нервной системы, создают жизнерадостное

настроение и оптимальную работоспособность. Очень важно учить студентов самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. Самостоятельное и творческое использование студентом двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх, повышает интерес к двигательной деятельности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу. Это все традиционные повседневные режимные моменты учебного процесса. Но из этих «зёрнышек» вырастают интереснейшие методики и технологии, эффективность которых доказана и апробирована педагогическим опытом наших замечательных педагогов.

Фитнес - программы и технологий в рамках образовательных учреждений и конкретно учебной дисциплины «Физическая культура» вызывает наибольший интерес, чем занятия, проходящие по традиционной программе физического воспитания, которые включают в себя подвижные игры, настольный теннис, лыжная подготовка, плавание, легкая атлетика и общеразвивающие упражнения. Ведение занятий с использованием фитнес-программ внесет разнообразие в учебный процесс, а это, в свою очередь, эффективно повысит уровень физической подготовленности студентов учебных заведений.

Каждому педагогу известно, что только правильная организация учебной деятельности будет способствовать улучшению всех аспектов здоровья подрастающего организма.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что на основе полученных данных выявлена недостаточная информированность студентов в области здорового образа жизни и инновационных форм занятий физической культуры - фитнес программ. Молодые люди имеют достаточные знания о вреде курения и алкоголя, но не знают правил здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, фитнес программ, что препятствует становлению культуры здоровья. Поэтому в образовательных учреждениях необходимо усилить просветительскую работу в этом направлении, а возможно и пересмотреть

программу учебной дисциплины по «Физической культуре» что можно сделать с помощью публикаций в студенческом вестнике, а также путем создания тематического блога.

ИЗМЕНЕНИЕ КЛИМАТА ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ, ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

Смирнов В.П.

Научный руководитель: Болтабаева Н.М.

Стерлитамакский химико-технологический колледж

Говоря об изменении климата, происходящем в наши дни, часто звучит термин «глобальное потепление». Он отражает общепланетарную тенденцию к повышению средней температуры земной поверхности.

Однако для серьезного понимания проблемы важно заострить внимание на том, что Международной группой экспертов по изменению климата (МГЭИК) сформулирован и доказан процесс «изменение климата» - это немного другой подход к проблеме. Ученые доказали, что параллельно с общей преобладающей тенденцией увеличения температур, существует не менее серьезная проблема – понижения температур в отдельных климатических зонах. Таким образом, научный термин «изменение климата» гораздо шире «глобального потепления», он включает в себя такие проблемы, как повышение и понижение средних сезонных температур, а также увеличение и уменьшение количества осадков. Именно этот сложный процесс делает общие климатические условия более экстремальными для человека и его деятельности.

Повышение средних температур Земли подтверждается данными прямых метеорологических измерений, регулярных статистических данных за последние 150 лет, самых различных методик и подходов к оценке климата.

Доказано, что изменение климата приводит к росту количества катастрофических природных явлений: засух, наводнений, ураганов, цунами. По данным международных экспертов, за 100 последних лет радикальным образом произошло отклонение от равновесного режима в земной атмосфере.

Наиболее известным последствием изменения климата становится таяние ледников. Если отколется и начнет таять огромная ледниковая часть на западе Антарктиды (а признаки этого процесса уже наметились), это может привести к повышению уровня Мирового океана на 6,5 метров. В этом случае большинство портовых городов будут затоплены.

Можно выделить еще несколько самых очевидных на данный момент последствий изменения климата. Буквально на глазах разрушается уникальная природа, а биологические виды находятся под угрозой исчезновения или сужения ареала обитания. Особенно уязвимыми оказываются арктические виды животных – жизнь белых медведей, к примеру, полностью зависит от плотности льда.

Миллионы людей находятся в опасности, создающейся повышением уровня мирового океана и экстремальными погодными явлениями. От этого уже возникают проблемы с продовольствием и с доступом к питьевой воде

Уже сейчас повышение температуры значительно увеличило количество эпидемий и распространение инфекционных заболеваний болезней во всем мире. Изменение эпидемиологической обстановки – это одно из самых опасных последствий потепления, и страны с социальными и экономическими проблемами, будут страдать в первую очередь.

Ежегодно жертвами глобального потепления становятся около 250 тысяч жителей планеты. В 2030-ом году эта цифра увеличится до 600 тысяч. Такие официальные цифры обнародованы бывшим генеральным секретарем ООН Кофи Аннано.

Глобальное потепление, "скорее всего, дело рук человека" - такой вывод содержится в докладе Межгосударственной комиссии по проблемам изменения климата, обнародованном в Париже. Еще один важный вывод, к

которому пришла мировая наука: происходящие изменения климата связаны с хозяйственной деятельностью человека - в первую очередь со сжиганием углеродосодержащего топлива (нефти, газа, угля), - в результате чего в атмосфере увеличивается концентрация парниковых газов (углекислого газа, метана, диоксида азота и др.) Подобное воздействие человека серьезно повлияло на тепловой баланс планеты, тем самым изменяя климат.

Безусловно изменение климата планеты Земля это плохо, но что влияет на изменение климата и возможно ли это предотвратить?

Принято считать, что основной причиной, которая, возможно, приводит к этим процессам, является увеличение CO₂ (углекислого газа) в атмосфере. Его называют "парниковым газом", эффект его присутствия в атмосфере напоминает эффект парника, когда коротковолновая солнечная радиация легко проникает через слой CO₂, а затем, отражаясь от земной поверхности и превращаясь в длинноволновую радиацию, не может опять пронзить его и остается в нем, т.е. этот слой действует как пленка в парнике - создает дополнительный тепловой эффект.

Но только увеличение CO₂ не может обусловить процесс глобального потепления климата. Лишь 20% величины повышения температуры связано с этим явлением и только антропогенная деятельность не может быть основной его причиной. В сложной динамической системе, которая характеризует взаимодействие процессов в системе атмосфера-океан-континент, невозможно выделить доминанту. Нельзя исключать вероятность того, что через 20-30 лет произойдет обратное явление, т.е. потепление климата на планете прекратится. Вспомним, что Земля живет уже многие сотни миллионов лет и уже были процессы в умеренных широтах Северного полушария как ледниковые, так и приведшие к установлению здесь тропической жары. Уровень наших знаний об этой системе взаимодействия пока еще недостаточен, и мы не можем прогнозировать климат на большие сроки.

Есть мнение, что человек в будущем попытается взять климат Земли под свой контроль, насколько это будет успешно, покажет время. Если человечеству это не удастся, и он не изменит свой образ жизни, то вид «Homo sapiens» ожидает участь динозавров.

Уже сейчас передовые умы размышляют над тем, как нивелировать процессы глобального потепления. Предлагаются такие оригинальные способы предотвращения глобального потепления, как выведение новых сортов растений и пород деревьев, листья которых обладают более высоким альбедо, покраска крыш в белый цвет, установка зеркал на околоземной орбите, укрытие от солнечных лучей ледников и т.д. Много усилий тратится на замену традиционных видов энергии, основанной на сжигании углеродного сырья, на не традиционные, такие как производство солнечных батарей, ветряков, строительство ПЭС (приливных электростанций), ГЭС, АЭС.

В будущем планируется уделять большое внимание улавливанию парниковых газов при производстве электроэнергии, а также непосредственно из атмосферы путём захоронения растительных организмов, использования хитроумных искусственных деревьев, закачки углекислого газа на многокилометровую глубину океана, где он будет растворяться в водной толще. Большинство перечисленных способов «нейтрализации» CO₂ очень дороги. В настоящее время стоимость улавливания одной тонны CO₂ составляет приблизительно 100-300 долларов, что превышает рыночную стоимость тонны нефти, а если учесть, что при сгорании одной тонны приблизительно образуется три тонны CO₂, то многие способы связывания углекислого газа оказываются пока не актуальными.

Таким образом, успешное решение многих экологических задач просто невозможно без привлечения современных знаний в области метеорологии, без использования сложных моделей общей и региональной циркуляции атмосферы и грамотной синоптической интерпретации модельных расчетов.

Может ли обычный человек повлиять на процесс изменения климата? Можно, конечно, продолжать говорить, что потепление «вызвано естественными циклами» или что «во всем виноваты политики», и мы ничего не можем с этим поделать. Однако стоит еще раз взглянуть на то, что каждый из нас может сделать для борьбы с изменениями климата. Не только каждая страна, но и каждый человек в отдельности причастен к причинам, обусловившим процесс изменения климата. То есть и причины и следствия касаются всех.

Мы можем внести свой вклад «экологизировав» свои привычки и немного изменив образ жизни. Можно смягчить последствия изменения климата посадив дерево, купив энергосберегающую лампочку, поставив регулятор тепла на батарею или просто выключая свет там, где он в данный момент не используется. Мы можем быть более разборчивыми потребителями «голосуя кошельком» - выбирая продукты, произведенные в нашем регионе, а не за тысячи километров. Мы можем минимизировать отходы своей жизнедеятельности, отказавшись от одноразовой упаковки и одноразовой посуды. Мы можем иногда пересаживаться с личного автомобиля на общественный транспорт или велосипед. Мы много что можем!

Каждый человек может внести свой вклад, прививая эти экологические принципы своим детям с малых лет.

БОЧЧА - СПОРТ РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

Соболь М.В., Скрыбина В.А.

Научный руководитель: Кайниев А.А.

Уфимский топливно- энергетический колледж, г.Уфа

Бочча (ит. Воссе, множественная форма от итальянского слова *boccia*, что переводится как «шары».) - спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу

имеющих общие истоки в античных играх распространенных на территории Римской империи.

Бочча - вид спорта для людей с инвалидностью, передвигающихся на колясках, имеющих тяжелые двигательные нарушения, с 1984 года входящий в программу Паралимпийских Игр. Бочча - единственный вид спорта для людей, имеющих настолько значительные поражения опорно-двигательного аппарата.

Федерация Бочча создана в 2010 году для развития этого вида спорта во всех регионах России, объединения региональных центров подготовки спортсменов и популяризации спорта.

Задачей Федерации является выявление спортсменов с высоким потенциалом, развитие спортсменов и их подготовка к международным стартам: Чемпионатам и Кубкам Европы и Мира, а также к главным стартам - Паралимпийских Играм.

Мы уверены, пройдет немного времени и наши Российские спортсмены займут места на пьедесталах самых престижных турниров.

Метание шаров по цели – одна из самых древних игр известных человечеству. Графические изображения фигур, подбрасывающих шар или отшлифованный камень, датируются 5200 годом до н. э. Около 800 года до н. э игра перебралась из Египта в Грецию. Древние римляне узнали игру от греков, и бочча распространилась по всей Римской империи.

Название игры, которая пришла из Италии, происходит от латинского слова *boccia* - "мяч".

2008 год – начало тренировочного процесса. Первые тренировочные группы в ФОК «Атлант» (юниоры) и МГСГИ (Московский социально-гуманитарный институт)

2009 год – первый Чемпионат России. 36 участников из 17 регионов.

2010 год - Чемпионат России (февраль) 63 участника из 18 регионов, Кубок России (ноябрь). 5 победителей и призеров Чемпионата России

(Гурова О., Мухин Р., Мещерякова О., Одарица В., Мусатов И.) приняли участие в Чемпионате Мира (Лиссабон).

2011 год – Чемпионат и Первенство России (апрель, Москва) 65 участников из 21 региона. Кубок России и Кубок Юниоров России (октябрь, Анапа).

Современная история бочча как паралимпийского вида спорта начинается с 1984 года.

Впервые бочча был признан международным паралимпийским видом спорта и появился в качестве тестовых соревнований в программе Паралимпийских Игр проводимых в Нью-Йорке, США. 19 спортсменов соревновались отдельно в мужских и женских видах. Соревнования проводились в классах C1 и C2.

После успеха этого мероприятия, CPISRA номинировало Говарда Бейли (Великобритания) в качестве координатора Международного Бочча.

Паралимпийские игры в Лондоне завершились 9 сентября 2012 года. В соревнованиях по бочча принимали участие 107 спортсменов из 16 стран мира

3 дня (со 2-го по 4-е сентября) проходили командные и парные соревнования и 4 дня (с 5 по 8 сентября) индивидуальные соревнования. Спортсмены показали высокие результаты своей четырехлетней подготовки. Всего было разыграно 7 комплектов медалей. 33 спортсмена стали призерами Игр. Безоговорочными лидерами стали спортсмены из Бразилии, завоевав 3 золотых и 1 бронзовую медаль. Атлеты из Таиланда показали также высокие результаты, значительно подвинув традиционных лидеров. Спортсмены из 11 стран стали призерами Игр в Лондоне.

ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ (ВОПОРАЙЗЕРОВ) НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Стрельников А.В., Новодран В.И.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

В России среди молодёжи несколько последних лет большую популярность получило курение электронных сигарет и вощарайзеров (электронных кальянов).

В других странах также увеличивается численность использующих электронные аналоги курительных средств. Например, в США начиная с 2008 года продажи электронных сигарет каждый год возрастают вдвое. Вместе в тем эта продукция не контролируется и на электронные сигареты нет стандарта качества.

Мотивацией для перехода на е-сигареты для многих людей, особенно для женщин, служит отсутствие запаха. Надоели прокуренные помещения, запах от одежды и пепельницы с окурками. Популярность объясняется якобы безопасностью и безвредностью этих заменителей курения табака.

Но, среди ряда специалистов распространено мнение о скрытом вреде электронных сигарет и кальянов.

Чья точка зрения является истинной? Для изучения их потенциального вреда на здоровье необходимы долговременные исследования. Или эта популярное среди молодёжи увлечение может заменить вредную привычку табакокурения. И следовательно обществу не надо бороться с ним, а поддерживать как меньшее из зол.

Цель работы: показать влияние использования электронных сигарет и вощарайзеров на физическое здоровье человека.

Задачи работы:

1. проанализировать особенности, строение и состав вощарайзеров и электронных сигарет;
2. определить возможные последствия использования вощарайзеров на психическое и физическое состояние молодёжи;

3. выявить отношение к использованию электронных сигарет или каальянов современной молодёжи (на примере студентов СКФК, У и С)

Методы исследования: теоретический научный метод, наблюдение, анализ, синтез, аналогия, дедукция, прогнозирование.

Электронные сигареты были изобретены в 2003 году, а в 2004 году гонконгская компания Ruyan Group Ltd запатентовала их принцип работы и технологию. Вместо табака в е-сигарете содержится картридж с никотинсодержащей жидкостью. Она выпаривается при помощи ультразвукового распылителя, при этом образуется пар, в отличие от табачного дыма, без всякого запаха. В 2006 году электронные сигареты появились в Китае и по сей день продолжают медленно, но верно захватывать рынок, благодаря рекламе и маркетингу, которые яро заявляют о безопасности использования «уникального продукта», а точнее ЭСДН (электронной системы доставки никотина), как называют электронные сигареты авторитетные организации.

Фундаментальных данных о долговременном воздействии электронных сигарет на организм не существует, просто потому что с момента их изобретения прошло слишком мало времени.

Необходимо рассмотреть данные о том, что несёт в себе использование электронных сигарет и вопорайзеров которыми на сегодняшний момент располагают учёные.

Вот мнение многих из тех, кто поддерживает использование электронных сигарет («вейпил» - процесс курения вапорайзеров), как альтернативу натуральных табачных сигарет: «В них нет канцерогенов, нет самого процесса горения, нет ничего вредного. Вапорайзеры помогли тысячам людей бросить курить».

Немало курильщиков переходят на электронные девайсы, потому что это удобно: можно курить в любом месте, хоть в офисе, хоть в самолете. Никакие пепельницы не нужны. Кроме того, люди убеждены, что е-сигареты менее вредны. Пар е-сигареты значительно менее горячий, чем дым обычной

сигареты, что менее вредно для легких. То есть, если человек не может и не хочет отказаться от курения, курить электронные сигареты действительно менее вредно, чем обычные. При этом организм получает меньше токсинов. В то же время курильщики отмечают, что ощущения при курении электронных и обычных сигарет все же различаются. Поэтому те, кто не хочет отказываться от курения, используют их как заменитель. Е-сигареты позволяют не курить обычные сигареты в течение семи-восьми часов. При этом некоторые потребители даже не особенно обращают внимание на состав жидкости — есть ли там никотин и сколько.

Для курильщиков очень важна «моторика» ритуала курения — движения и выпускание дыма.

В разных странах были проведены разнообразные исследования с целью выяснения того, каков на самом деле вред электронных сигарет.

Очень подробную информацию дают результаты американских исследователей, обнаруживших, что электронные сигареты не только токсичны, но и могут напрямую уничтожать клетки легких

Электронные сигареты также ослабляют иммунную систему и усиливают вирулентность бактерий, то есть их способность заражать человека.

Исследование показало, что пар от электронных сигарет не является безобидным, а при больших дозах он прямо уничтожает клетки легких, что является довольно пугающим явлением. Вдыхание нагретых химических веществ, включая ингредиенты жидкого никотина и пропилен гликоль, не может быть полезным для здоровья. Вдыхание паров электронных сигарет в ежедневном режиме приводит к изменениям окружающей среды внутри воздушных проходов.

Ученые подтвердили свои выводы в ходе опытов на мышах. Воспалительные маркеры, являющиеся признаком полноценных воспалительных процессов в организме, в воздушных проходах и крови мышей, которые вдыхали пар от электронных сигарет в течение часа

ежедневно 5 дней в неделю на протяжении месяца, были увеличены на 10% по сравнению с теми мышами, которые не вдыхали этот пар.

Некоторые из тех изменений, наблюдаемых учеными у мышей, также обнаруживаются в воздушных проходах и крови традиционных курильщиков. Другие находят у людей, страдающих от рака или воспалительных заболеваний легких. Кроме этого, исследование также показало, что бактериальные патогены под воздействием пара от электронных сигарет только размножились и чувствовали себя еще лучше.

В средствах массовой информации стали появляться сообщения о смертельных случаях вследствие употребления электронных сигарет.

Подтверждением губительной для здоровья электронной сигареты и даже жизни человека стала смерть подростка в 2015 г. в городе Гусев Калининградской области. 15-летний юноша потерял сознание после того, как покурил электронную сигарету. Сообщается, что юноша страдал хроническим заболеванием дыхательных путей.

В парах, которые выделяются во время курения, было найдено сразу три вредных вещества, помимо никотина: диацетил, ацетилацетон и ацетоин. При попадании в человеческий организм они способны стимулировать развитие страшного заболевания – облитерирующего бронхолита.

Ещё одним из веществ использующийся в производстве жидкости для заправки электронных сигарет является Пропиленгликоль Е-1520, употребление которого в больших дозах угнетает центральную нервную систему и приводит к повреждению почек.

В то же время, по результатам уже проведенных исследований, ВОЗ рекомендует потенциальным потребителям не использовать электронные сигареты.

Что обычные сигареты, что электронные сигареты предлагают одно – никотин, а ведь именно он вызывает зависимость.

При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Способность никотина связываться с холинергическими и никотиновыми рецепторами центральной нервной системы и другими структурами, обуславливает возникновение пристрастия к никотину.

Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Производители электронных сигарет утверждают, что их сигарета поможет человеку бросить курить, давайте разбираться дальше. У курильщика имеется психологическая зависимость от курения. Психологическая зависимость – это неконтролируемая тяга к чему либо. В нашем примере – это к курению. Может ли электронная сигарета помочь в преодолении психологической зависимости? Думаю, что нет. Ведь человек будет курить электронную сигарету, которая имеет очень похожую форму, он будет продолжать считать, что курение остается значительной частью его жизни, у него не будет никакого изменения отношения к курению и сигарете. Человек будет так же курить электронную сигарету для снятия стресса, для расслабления и постепенно электронная сигарета заменит обычную и человек останется курильщиком, только курильщиком электронных сигарет.

У курильщика формируется еще и физическая зависимость от никотина. Физическая зависимость – это физиологическая потребность организма в очередной дозе какого-либо наркотического вещества, а никотин является наркотическим веществом (это мнение авторитетных американских специалистов). Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигарет и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусных добавок, а это все равно,

что наркоману рассказывать о превосходном автоматическом шприце, который содержит только чистый героин с разными вкусами. Курильщику то от этого не лучше, ведь электронная сигарета содержит никотин. Именно из-за никотина человеку так трудно бросить курить. Именно никотин вызывает зависимость. А это выгодно только производителям электронных сигарет.

Как бы то ни было, избавиться от никотиновой зависимости с помощью е-сигарет с никотином не получится.

Ученые делают вывод, что органы здравоохранения должны регулировать производство и продажу е-сигарет.

Это важнейший компонент психологической зависимости. И е-сигарета ее как раз сохраняет, в отличие от никотиновых жвачек, где моторика совсем другая.

Потребители, для которых основная мотивация перехода на электронные сигареты – забота о здоровье, отмечают большую разницу при переходе от обычного курения к безникотиновым е-сигаретам.

Медики обнаружили, что электронные сигареты вызывают бесплодие.

Виной тому токсины, содержащиеся в них в огромном количестве.

Электронные сигареты оказались значительно опаснее для здоровья, чем считалось до сих пор. Ученые провели исследование, в ходе которого обнаружили, что в электронной сигарете содержится в миллион раз больше вредных веществ, чем в загрязнённом воздухе над шоссе с оживлённым движением.

Некоторые из токсинов в электронных сигаретах, по словам исследователей, могут увеличивать риск крайне серьёзных заболеваний. В частности, было обнаружено, что они могут привести к проблемам с фертильностью и отклонениям в развитии зародыша, а также стать причиной нарушений работы щитовидной железы.

В ходе исследования специалисты изучили 13 различных видов электронных сигарет. Как оказалось, во всех них содержится огромное количество токсинов, включая формальдегиды и полициклические

ароматические гидрокарбонаты. Также учёные обнаружили, что даже у сигарет одного и того же бренда могли существенно отличаться компоненты.

К сожалению, приходится констатировать, что электронные сигареты остаются для молодёжи своеобразной «романтикой», атрибутом «престижности» прогресса.

Так, в результате опроса среди студентов первого курса Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса на вопрос: «Как вы относитесь к использованию электронных сигарет или кальянов?», из восьмидесяти респондентов 45 % ответили – «положительно», 30 % - «нейтрально» и 25 % - «отрицательно».

На вопрос «Пользуетесь ли Вы электронными сигаретами в настоящее время?», 30 % - «пользуемся», 20 % - «иногда», 40 % - «не пользуюсь», 10 – «не пользуюсь, но хотелось бы попробовать».

И на вопрос: «Считаете ли вы, что электронные сигареты и кальяны вредны для здоровья?», 50 % - «нет», 25 % - «да», 25 % - «не знаю».

Таким образом, несмотря на заявление в июле 2013 г. ВОЗ о том, что ни безопасность, ни эффективность электронных сигарет в борьбе с такой пагубной привычкой как курение не были экспериментально доказаны некоторым людям нужно узнать гораздо больше о том, какой вред от электронных сигарет наносится здоровью отдельного человека и обществу в целом.

Проведённый анализ материалов научно-исследовательской литературы, периодических изданий, ресурсов интернет, данные социологического опроса среди студентов дают нам сделать следующие выводы:

Бросив курить обычные сигареты, не значит, что курильщик избавиться от вредной привычки. Никотин, который формирует зависимость, не позволит бросить электронные сигареты, останется и психологическая тяга к курению.

Внушив человеку, что электронные сигареты безвредны, он может увеличить количество и продолжительность курения, а это уже будет вредная привычка с модной, электронной шутовщиной в зубах.

Парообразное облако в виде дыма не подходит под запрет курения данного типа сигарет в общественных местах, но это не значит, что такое облако не будет раздражать третьих лиц.

Не исключено наличие некачественных электронных сигарет (которые могут нанести серьезный вред), так как они не подлежат обязательной сертификации.

Электронная сигарета усугубляет вашу зависимость. В России почти 70% взрослого населения являются курящими и в качестве безвредной для организма альтернативы им предлагается использование электронных заменителей. Курение электронных сигарет только усугубляет табачную эпидемию в России.

ВЛИЯНИЕ ДВОРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Стрельников А.В.

Научный руководитель: Михайлова Л.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и спорта, г.Стерлитамак

По данным ХУП съезда педиатров России, за последние пять лет заболеваемость детей до 14 лет увеличилась на 20%. На одного маленького россиянина сегодня приходится в среднем по четыре заболевания, два из них хронические.

Первостепенная роль сохранения и формирования здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни. Следовательно, здоровье человека в значительной мере зависит от выбранного им стиля жизни, который в

большой степени определяется историческими, национальными традициями и личностными наклонностями.

А по данным ВОЗ, из всех факторов риска первое место занимает нездоровый образ жизни. Удельный вес факторов образа жизни превышает 50% всех обуславливающих воздействий. Сегодня медики, педагоги и вся широкая общественность понимают, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. «Мы должны научить детей здоровому образу жизни» - провозглашает Министр спорта России.

В работах Ананьева В.А. и Бехтерева В.М. отмечается, что первостепенная роль сохранения и формирования здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни. Следовательно, здоровье человека в значительной мере зависит от выбранного им стиля жизни, который в большей степени имеет персонифицированный характер и определяется историческими, национальными традициями и личностными наклонностями.

И в этом огромная роль принадлежит самым массовым видам спорта, каким, несомненно, является дворовый спорт. Сегодня нет единого мнения по вопросу, что собой представляет дворовый спорт. Одни считают, что дворовый спорт это просто ежедневные игры без особых правил, другие – представляют его как совокупность занятий популярными видами спорта, где, как правило, организаторами, судьями, тренерами выступают сами участники.

Дворовые виды спорта, такие как, дворовый футбол, стритбол, волейбол, армреслинг, хоккей с шайбой или с мячом, турниковый спорт и т.п. в последнее время завоевывают все больший интерес у подростков. Занятия этими видами спорта не требуют больших финансовых затрат, а значит доступны практически каждому желающему.

Но популярность дворовых видов спорта для сохранения и формирования здорового стиля, среди подростков еще недостаточно велика.

Следовательно, приобретает актуальность повышение интереса к дворовому спорту, как эффективному средства формирования здорового стилю жизни.

Цель исследования: изучить влияние дворовых видов спорта на формирование здорового стиля жизни подростков.

Исходя из цели, нами были определены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме формирования здорового стиля жизни подростков.
2. Выявить эффективные средства формирования здорового стиля жизни подростков.
3. Определить влияние дворовых видов спорта на формирование здорового стиля жизни.

Объект исследования – формирование здорового стиля жизни подростков.

Предмет исследования – дворовые виды спорта как средство формирования здорового стиля жизни подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что привлечение подростков к занятиям дворовыми видами спорта будут способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями и формированию здорового стиля жизни.

Методы исследования:

- анализ и обобщение литературных источников;
- анкетирование;
- качественный и количественный анализ полученных данных.

Базой исследования являлась МАОУ «СОШ № 12 с углубленным изучением отдельных предметов» и микрорайон «Сода».

В ходе анализа научно-методической литературы была уточнена сущность понятий «образ жизни», «стиль жизни», «здоровый стиль жизни».

Образ жизни это система устойчивых взглядов, потребностей человека, выражающихся в его повседневном поведении, сложившаяся в процессе жизни и достижения поставленных целей на различные проблемы, в том числе и на проблемы здоровья и долголетия.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

Понятие ЗОЖ включает все положительные стороны деятельности людей (соответствующие 10 заповедям): удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т. д.

Выделяют основные формы деятельности: трудовую (производственную), познавательную, деятельность в быту, медицинскую активность. Каждый вид деятельности имеет свои показатели.

К показателям медицинской активности относятся: санитарная грамотность, гигиенические привычки, отношение к медосмотрам, выполнение медицинских рекомендаций, рациональность питания, физическая активность, отсутствие вредных привычек, своевременность обращений за медицинской помощью.

Понятия, тесно связанные с понятием образа жизни.

Условия жизни - условия, определяющие образ жизни. Они могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т. д.).

Качество жизни – качество тех условий, в которых осуществляется повседневная жизнедеятельность людей (качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи).

Уровень жизни (уровень благосостояния) отражает количественные показатели условий жизни. Уровень жизни определяется размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильем, медицинской помощью, показателями здоровья населения.

Уклад жизни — сложившийся устойчивый стереотип поведения, порядок жизни, регламент труда, быта, общественной жизни, в рамках которых проходит жизнедеятельность людей.

Стиль жизни – больше чем образ жизни, стиль – это активная деятельность, поддержание своего «Я» в определенном направлении, это последовательность мыслей и действий.

Стиль поведения соответствует внешней среде, в которой обитает субъект, следовательно, меняя внешнюю среду, мы меняем стиль поведения субъекта.

Здоровый стиль жизни - это индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни по отношению к своему здоровью.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы достаточно разнообразно, так как основной целью данной работы является сохранение и укрепление здоровья занимающихся, то можно использовать весь имеющийся арсенал мероприятий (спортивные соревнования по видам спорта, «Дни здоровья», «День бегуна», «День прыгуна», «Веселые старты», лыжные походы, походы выходного дня, занятия плаванием, катание на коньках, роликах, сноубордах, санках и т.д.).

При организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий необходимо обратить внимание на следующее:

- соответствие физической нагрузки уровню физического развития;
- соответствия физической нагрузки полу и возрасту участников;
- соответствия технической подготовки предлагаемым упражнениям;
- соответствия материально-технической базы.

Формы проведения физкультурно-оздоровительной работы также разнообразно. Различают практические и теоретические занятия. Творческий подход к организации и проведению бесед, диспутов, встреч со спортсменами, выдающимися личностями выступает фундаментом в накоплении знаний в данной области.

Данный вид деятельности может осуществляться с различной категорией населения от подростков до их родителей. Привлечение родителей в процесс организации, подготовки и проведения мероприятий будет способствовать сближению и сплочению взаимоотношений между подростками и их родителями. Позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями благотворно влияет на формирование здорового стиля жизни отдельной семьи и подростка в отдельности.

Модные современные направления фитнес технологий привлекают внимание подростков, они стремятся выглядеть эффектно (девочки – стройно, мальчики – спортивно). Посещение фитнес клубов, тренажерных залов не всегда доступно подросткам в финансовом плане, хотя желание заниматься в красиво оборудованном зале привлекает.

Для привлечения большего количества участников физкультурно-оздоровительной направленности необходимо использовать доступные, привлекательные, массовые, эффективные формы данной работы.

Также анализ научно-методической литературы показал, что для привлечения большего количества участников физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо использовать доступные, привлекательные, массовые, эффективные средства физической культуры. Это – дворовые виды спорта, к ним можно отнести: стритбол, настольный теннис, футбол, хоккей, пионербол, воркаут, различные подвижные игры, в том числе и народные.

Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2014 года. Для проведения исследовательской работы нами была составлена анкета для учащихся 7 классов, с целью определения их представлений о дворовых

видах спорта, изучить отношение к нему, выявить желающих заниматься. В анкетировании приняли участие 70 человек (43 девочки и 27 мальчиков).

В рамках нашего исследования была проведена определенная работа. Проводилась информационно-пропагандистская работа по повышению информированности всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его повышения в процессе занятий дворовыми видами спорта. Обучение видам дворового спорта, организация и проведение соревнований.

Результаты исследования. Проведенное анкетирование позволило нам получить следующие результаты. 80% (56 чел.) учащихся положительно относятся к дворовому спорту, считают его важным средством в формировании здорового стиля жизни. Из них правильное и достаточно полное представление о видах дворового спорта продемонстрировали 35,7% (20 чел.), остальные имеют частичное представление. При анализе ответов удалось выявить 27% учащихся из опрошенных, желают заниматься дворовыми видами спорта.

Наиболее значимыми методами формирования интереса респонденты посчитали использование рекламы, информационных бюллетеней, организацию соревнований, обучение правилам и технике по отдельным видам. В школе организована секция на общественных началах «Турник это круто».

Разработана технология организации и проведения соревнований по дворовым видам спорта. Проведены соревнования, которые широко освещались в школьной печати (были выпущены школьные стенгазеты).

К концу нашего исследования число желающих заниматься выросло до 60% (42 чел). В ответах на вопросы викторины проведенной в рамках мероприятий по пропаганде дворовых видов спорта 100% опрошенных связывают дворовый спорт как средство формирования здорового стиля жизни.

На основании проведенного исследования и полученных результатов были сделаны следующие выводы:

1. Для формирования здорового стиля жизни необходимо создать такую внешнюю среду, содержание которой, должно состоять из доступных, интересных, привлекательных форм и средств физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности, способных привлечь подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями.

2. Дворовые виды спорта выступают в качестве эффективных средств формирования здорового стиля жизни.

3. При анализе ответов удалось выявить 27% учащихся из опрошенных, желают заниматься дворовыми видами спорта. По окончании исследования процент желающих заниматься дворовыми видами спорта возрос до 60%. Начала свою работу секция на общественных началах «Турник это круто».

Практические рекомендации. Для эффективного использования дворовых видов спорта в процессе формирования здорового стиля жизни подростков необходимо:

- пропагандировать занятия дворовыми видами спорта среди подростков;
- проводить соревнования по дворовым видам спорта с целью привлечения подростков к занятиям физическими упражнениями;
- привлекать подростков к обустройству дворовых спортивных площадок.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Сырлыбаева Ю.И.

Научный руководитель: Кубасов В.Ю.

Уфимский топливно-энергетический колледж, г.Уфа

Не одно столетие создавался фундамент истории русского спорта и физической культуры. Если рассматривать истоки его традиций, то, пожалуй, трудно найти точку отсчета: эти истоки - в основе нации, в основе характера нашего народа.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно заниматься физкультурой.

Физическая культура - часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений. Составной частью физической культуры является спорт - средство и метод физического воспитания, система организации соревнований по различным физическим упражнениям.

В Башкортостане развиваются 129 видов спорта и существуют свыше 85 спортивных федераций. К 2010 году в республике насчитывалось свыше 10 170 спортивных сооружений и людей занимающихся спортом — свыше 833,9 тысяч человек. Самые популярные виды спорта в Башкирии, нашли отражение в моем реферате.

Основной задачей данного проекта было рассмотреть вопросы истории развития физической культуры и спорта в Республике Башкортостан.

Для решения этой задачи были поставлены следующие цели:

1. Провести опрос на знание и узнавание знаменитых башкирских спортсменов.
2. Изучить этапы истории и развития спорта в Республике Башкортостан.
3. Показать на примере биографии успех спортсмена и его спортивные достижения.

История развития спорта в Башкортостане

Профессиональный спорт в Башкортостане начинает развиваться в XIX веке. Известно, что в 1899 году в Милане чемпионом мира по тяжелой

атлетике стал уфимец Сергей Елисеев. Ещё до Октябрьской революции в Уфе были теннис, фигурное катание, футбол, гимнастика и другие виды спорта. С 1915 года работал филиал спортивного гимнастического общества «Сокол».

Системное развитие спорта в Башкортостане начинается в советский период. Спортивные клубы, общественные организации возникли в Башкортостане в 1920 году как военно-спортивные клубы Всеобуча. В мае 1922 года в Башкирской АССР прошли легкоатлетические соревнования.

В 1923 году при Башкирском центральном исполнительном комитете создается Высший совет физкультуры, в том же году была проведена I Всебашкирская олимпиада. В программе олимпиады были легкая атлетика, футбол, баскетбол, теннис, гимнастика, плавание, велогонки и татаро-башкирские национальные игры.

Первая Всебашкирская Спартакиада состоялась в 1924 году в Уфе. В 20-е годы Спартакиады проходили под лозунгом «От сабантуя к Спартакиаде, от Спартакиады к поголовному вовлечению трудящихся деревни в физическую культуру» и сыграли огромную роль в развитии массового спорта в республике.

В 1925 году создано первое в Башкирской республике спортивное общество. В 30-е годы в Башкортостане начинают создаваться массовые профсоюзные ДСО: «Спартак», «Труд», «Локомотив», «Урожай», «Водник», «Буревестник» и др. Их задача заключалась в укреплении коллективов физкультуры как основного звена физкультурного движения, улучшении воспитательной работы среди молодёжи. После войны количество ДСО ещё увеличилось, они реорганизовались, объединялись, но основную свою задачу — задачу приобщения молодёжи к здоровому образу жизни они выполняли.

В 1928 году сборная БАССР впервые участвовала в Спартакиаде национальных республик РСФСР (Казань). В послевоенные годы в республике проводились Спартакиады вузов, техникумом, школьников,

профсоюзов, добровольных спортивных обществ, коллективов физической культуры, спортклубов и т. д.

В 60-80 годы были популярны «Олимпийские надежды Башкирии». В 1956—1991 годы спортсмены республики регулярно участвовали в Спартакиадах народов СССР и завоевывали высокие награды.

В 1925 году в Уфе создано спорт — стрелковое общество «Динамо». В 30-е годы в БАССР создаются массовые профсоюзные ДСО по производственному принципу: «Спартак», «Труд», «Урожай», «Локомотив», «Мукомол», «Пламя», «Нефтяник» и др. Их задача заключалась в укреплении коллективов физкультуры, как оси звена физкультурного движения, улучшении учебнотренировочной и воспитательных работ среди молодёжи. Во время ВОВ (1943) созданы ДСО «Смена» и «Трудовые резервы» (ныне «Юность Башкортостана»). После войны количество ДСО увеличилось: появились «Наука», «Красное знамя», «Энергия» и др.

Русское ДСО профсоюзов осуществлял отдел физкультуры и спорта Башкирской области совета профсоюзов. Последняя реорганизация ДСО профсоюзов прошла в 1987 году: «Спартак», «Буревестник», «Труд», «Зенит», «Урожай» объединены в Башкирский республиканский совет Всесоюзного ДСО профсоюзов, который в 1992 году преобразован в Спортивное общество профсоюзов Республики Башкортостан.

Общественные организации, объединяющие спортсменов и физкультурников, возникли в Башкортостане в 20-е годы как военно-спортивные клубы Всеобучающего Президентского всесоюзного совета ДСО профсоюзов, присвоил название спортклуба ведущим уфимским коллективом физкультуры: им. Салавата Юлаева, «Батыру», «Ак-Идели» (все с 1961 года), им. Гастелло (1962), «Уфимцу» (1963), салаватскому «Нефтехимику» (1967); уфимских техникумов: физкультуры (1964), индустриального (1965), механизации учёта (1965), автотранспортного (1969); сельским коллективам физкультуры: «Бакалы» Бакалинского (1967) и «Байрангул» Учалинского (1969) районов.

2003 год согласно Указу Президента Башкортостана в республике был объявлен «Годом спорта и здорового образа жизни».

В 2011 году в Республике учреждены Ведомственные награды Министерства молодежной политики и спорта Республики Башкортостан: "Выдающийся спортсмен РБ", "Лучший тренер", "Лучший судья" и др.

В 2014 году в республике принята Государственная программа "Развитие физической культуры и спорта в Республике Башкортостан" на 2014 - 2018 годы. . Целью программы является повышение интереса населения РБ к занятиям физической культурой, спортом и спортивным туризмом; подготовка специалистов; развитие инфраструктуры и материально-технической базы сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма. В программе определены источники и размеры финансирования по годам.

РОССИЙСКИЙ ДОПИНГОВЫЙ СКАНДАЛ – ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ ПЕРЕД ОЛИМПИАДОЙ В РИО

Тимофеев С.А.

Научный руководитель: Андреев А.А.

Стерлитамакский химико-технологический колледж, г.Стерлитамак

Современный спорт высших достижений, давно перестал быть честным и приносить здоровье.

Рекорды России в ряде дисциплин были в разное время аннулированы в связи с допинговыми нарушениями установивших их спортсменов.

Зачастую считают, что с допингом их достижения будут лучше, а здоровье крепче. К сожалению, ситуация обратная. Для того, чтобы ориентироваться в рисках применения основных препаратов, которые используют в качестве допинга, стоит обратиться к научным публикациям.

В настоящее время для профессионального спорта остро стоит проблема применения спортсменами допинга. Решение данной задачи сразу

же влечёт за собой цепь сопутствующих вопросов: как совершенствовать систему допинг-контроля, какие препараты запретить к использованию, какие меры предъявлять к спортсменам, нарушившим правила.

В нынешнее время сильнейшим фактором борьбы со стимуляторами является совершенствование внесоревновательного и внезапного контроля. У каждого спортсмена при взятии анализов на допинг, проба делится на 2 части: А и В. Проба А подвергается относительно недорогому анализу, который позволяет выявить в моче спортсмена запрещенные препараты. При наличии положительного результата вторая проба вскрывается в присутствии самого спортсмена и его доверенных лиц. Это очень дорогой и подробный анализ, позволяющий с точностью выяснить, что и в каких дозах спортсмен принимал на протяжении последних 10 месяцев. Тем не менее наука должна сказать своё веское слово в обеспечении эффективного контроля за применением стимулирующих препаратов.

У большинства врачей, ученых существуют различные точки зрения на решение проблемы допинга. Одни из них считают, что спортсмен должен иметь свободу выбора: применять или не применять допинг. При этом он должен быть хорошо информирован об опасности для здоровья того или иного препарата, другие размышляют о необходимости полного запрета использования стимулирующих препаратов и строгого наказания провинившихся. В спортивной подготовке еще существуют неиспользованные резервы, которые и без допинга позволяют спортсменам показывать рекордные результаты.

Несколько последних лет характеризуются внедрением в спортивную практику огромного количества фармакологических препаратов. Происходит поиск «чудодейственных» препаратов, позволяющих якобы в самые короткие сроки вывести спортсмена на уровень рекордов. Рост спортивных достижений в последние два десятилетия, по существу, подвел физиологические возможности организма к предельному уровню.

Цель нашего исследования - определить причины и степень употребления допинга в легкой атлетике.

Задачи: проанализировать литературные источники, освещающие вопрос допинга в легкой атлетике, выяснить причины возможного отстранения Российских легкоатлетов от Олимпийских игр 2016 года, определить перспективы сборной России на получение участия в Олимпиаде, а также произвести анализ по подготовке российских легкоатлетов к олимпиаде в РИО в условиях массового отстранения российских спортсменов от участия в международных турнирах и соревнованиях под эгидой (IAAF).

Первый зарегистрированный современный случай употребления допинга всплыл в 1865 году с голландскими пловцами, использовавшими стимуляторы. А в том же году зарегистрировали и первую жертву: от употребления допинга умер спортсмен-велосипедист. Это, впрочем, никого не остановило: к моменту возобновления в 1896 году Олимпийских игр спортсмены уже довольно широко пользовались стимуляторами.

На Олимпийских играх 1904 года американца Томаса Хикса, выигравшего марафонский забег, откачивали четверо врачей после приёма бренди с добавлением кокаина и стрихнина в качестве стимулятора.

В 1955 году физиолог Джон Циглер разработал для сборной США по тяжёлой атлетике модифицированную молекулу синтетического тестостерона с увеличенными анаболическими свойствами. Это был первый искусственный анаболический стероид - метандростенолон (торговое название Дианабол).

Спортивный мир в 1983г. был потрясен введением допингового контроля на Панамериканских играх в Каракасе. 16 американских, чилийских, пуэрториканских, колумбийских и канадских тяжелоатлетов, велогонщиков, легкоатлетов были дисквалифицированы за применение запрещенных препаратов, а группа из 12 легкоатлетов США упаковала чемоданы, не успев принять участие в соревнованиях.

Проанализировать масштабы использования допинга в современном спорте крайне сложно. Обусловлено это, прежде всего тем, что длительное время тестирование на применение допинга в спорте проводилось только во время ответственных соревнований, но хорошо известно, что большинство наиболее распространенных препаратов применяется в условиях тренировочного процесса. Непосредственно перед соревнованиями спортсмены прекращают прием препаратов и используют средства, устраняющие из организма следы предшествовавшего применения допинга. Перед выездом на соревнования они проходят допинг-контроль и только при отрицательных результатах тестирования принимают участие в стартах.

Специалисты убеждены, что количество официально выявляемых случаев применения допинга в спорте явно занижено по сравнению с реальным положением дел. Проблема здесь сводится к тому, что разработаны эффективные пути маскировки, включающие своевременное прекращение приема препаратов, а также потребление соединений, прикрывающих использование допинга и делающих невозможным его выявление при контроле.

К сожалению, даже при всех достижениях в создании, использовании наиболее актуальных методик обнаружения спортивного допинга, создание и использование на практике новинок допинговых материалов, способов неизменно будет на шаг впереди способов контроля над допингом. Даже сопоставляя финансовый потенциал с одного бока, WADA, а с другого — существующей фармацевтической промышленности, сразу приходит понимание, что допинг-контроль стабильно будет отстающим даже не на год-два, а на целые десятилетия.

Перспективы исследования. Решение этой проблемы допинга может состоять только в преобладании научного подхода к ней. Для этого необходимы соответствующие исследования в области спортивной фармакологии с целью определить, что из "запрещенной фармакологии" на самом деле приносит только ущерб здоровью спортсмена, а что может

способствовать улучшению переносимости экстремальных психофизических нагрузок, восстановлению организма после них и др. Такой подход может привести к сокращению списка запрещенных веществ и методов, пересмотру системы санкций в отношении нарушителей.

1. Допинг и его негативные последствия при применении

Фармакология – медико – биологическая наука о лекарственных веществах и их действии на организм.

Спортивная фармакология – это прежде всего, фармакология здорового человека, позволяющая расширить возможности приспособления организма к чрезвычайно большим нагрузкам спорта высших достижений, которые граничат с возможностями конкретного спортсмена. Допингом называются лекарственные и иные средства, которые применяются для улучшения спортивных результатов

Существуют два глобальных заблуждения:

- допинг применяется лишь профессиональными спортсменами высокого уровня,
- есть возможность «правильно» принимать допинг, избегая вреда для здоровья.

Гормоны – биологически активные вещества, выделяемые железами внутренней секреции.

Андрогенные анаболические стероиды (ААС)

Андрогены – гормоны, обеспечивающие развитие и поддержание мужских половых признаков; основным андрогеном, который выделяется в организме мужчин, является тестостерон. Для спортивных целей фармацевтические компании пытаются разработать препараты, которые имеют анаболические эффекты (увеличение силы и размеров мышц) без андрогенных (например, повышенный рост волос на теле), однако большинство таких веществ имеют оба типа воздействия и потому называются ААС. Больше всего допинг-тесты показывают применение тестостерона, болденона, тренболон, станозолола, нандролон. Среди

профессионалов чаще применяют в бодибилдинге, пауэрлифтинге, тяжелой атлетике, боксе и кикбоксинге.

За последние 15 лет выяснено, что в зависимости от видов спорта в разных странах применяются следующие допинги

В истории российской легкой атлетики 2015 год запомнится как один из самых трудных. Никогда еще легкая атлетика в России не была столь близка к катастрофе. Предшественником ее стал фильм немецкого телеканала ARD, увидевший свет в декабре 2014 года. Документальный фильм под названием "Секретное дело "Допинг" рассказывает о том, что российские легкоатлеты систематически принимали запрещенные препараты по указанию своих тренеров. Главными героями фильма стали легкоатлетка Юлия Степанова и ее муж Виталий – бывший сотрудник Российского антидопингового агентства (РУСАДА), обвинившие Всероссийскую федерацию легкой атлетики (ВФЛА) в причастности к распространению допинга среди спортсменов.

В первые минуты многие специалисты не восприняли всерьез фильм ARD, назвав выдумками и клеветой, призванными опорочить честное имя Российской легкой атлетики. Однако реакция WADA последовала незамедлительно. Была создана специальная независимая комиссия под руководством бывшего руководителя WADA Ричарда Паунда. Расследование длилось больше полугода. Наконец 9 ноября были опубликованы первые итоги работы независимой комиссии, изучившей деятельность ВФЛА, московской антидопинговой лаборатории, РУСАДА и Министерства спорта РФ. Она выдвинула ряд серьезнейших обвинений в отношении официальных лиц и спортсменов и рекомендовала дисквалифицировать российскую легкоатлетическую федерацию.

Международная федерация легкой атлетики (IAAF) последовала рекомендациям комиссии. Совет организации счел неубедительным отчет ВФЛА о борьбе с допингом и подавляющим большинством голосов принял решение о временном приостановлении членства российской федерации в

этой международной организации. На совете IAAF, который прошел 26 ноября, ВФЛА не стала оспаривать отстранение. Визит этой комиссии состоялся в середине января.

14 января была представлена вторая часть доклада WADA, который состоял из трех частей - в первой подробно рассказывалось о криминальных схемах руководства IAAF, во второй - про ставшую скандально известной электронную переписку заместителя генерального секретаря IAAF Ника Дэвиса от 29 июля 2013 года с Папой Массата Диаком - сыном Ламина Диака, занимавшего в 2013 году пост советника IAAF. Этим делом продолжает заниматься комиссия по этике IAAF.

Третья глава была посвящена материалам документального фильма о допинге немецкой телекомпании ARD и британской The Sunday Times.

12 января одно из крупнейших информационно-новостных агентств (далее -агентство AP) мира опубликовало очередную не самую приятную для Российского спорта информацию. По данным американского агентства, в Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) еще в 2009 году знали о массовом использовании допинга в сборной России.

Чиновники IAAF знали об использовании кровяного допинга и эритропоэтина в российской сборной и переживали, что запрещенные препараты могут оказать серьезное негативное влияние на здоровье спортсменов и даже привести к их смерти.

Отстраненной от международных соревнований сборной России по легкой атлетике будет сложно добиться отмены запрета до Олимпиады в Рио-де-Жанейро. «Чистые» лидеры сборной России, претендующие на золотые медали, могут остаться без главного старта четырехлетия.

В этом случае Игры пропустят такие спортсмены, как Елена Исинбаева (прыжки с шестом), Сергей Шубенков (бег с барьерами), Мария Кучина, Анна Чичерова (обе — прыжки в высоту), Дарья Клишина (прыжки в длину) и другие ни разу не замешанные в допинговых скандалах спортсмены, претендующие на награды самой высокой пробы.

Правда, подобные заявления делаются международными чиновниками достаточно осторожно и с посылом о том, что России необходимо срочно перестроить всю систему в легкой атлетике, поэтому они больше похожи на мотивационное послание.

Изобретатель мельдония (милдроната) профессор из Латвии Ивар Калвиньш заявил, что его препарат — не допинг. Он создавал его как защитное средство во время перегрузок. Мельдоний назначался врачами для лечения инфаркта миокарда и сердечной недостаточности. Подробное исследование фармакологии и биохимии подтвердило, что мельдоний снижает уровень карнитина в организме человека и сохраняет скорость обменных процессов, а скорость окисления жирных кислот для производства энергии уменьшается. Это позволяет клеткам компенсировать недостаток кислорода при физических нагрузках.

Нет никаких научных доказательств, полученных с использованием двойного слепого метода, которые показали бы, что мельдоний может улучшить спортивные результаты.

Между тем жертвами препарата стали теннисистка Мария Шарапова, фигуристка Екатерина Боброва и конькобежец Семен Елистратов и др. В их крови были обнаружены следы мельдония.

Главный тренер сборной России Юрий Борзаковский подвёл итоги зимнего чемпионата страны.

- Все спортсмены и тренеры в целом довольны своим выступлением, особенно с учётом сложившейся ситуации вокруг ВФЛА, - сказал Юрий Борзаковский в интервью Rusathletics.com. Да, у ребят сейчас не было стимулов в плане отбора на тот же чемпионат мира в помещении, но не могу сказать, что результаты этого чемпионата России были намного хуже, чем год назад. Да и общие показатели сезона оказались неплохие. Например, Маша Кучина прыгнула в высоту по лучшему результату сезона в мире, Антонина Кривошапка хорошо пробежала 400 м, Люкман Адамс показал третий результат сезона в мире в тройном прыжке, Анжелика Сидорова и

Екатерина Конева показывают стабильные результаты. У нас хорошая команда, помимо опытных спортсменов есть и молодёжь – Костя Холмогоров, Данил Лысенко, Кристина Сивкова, Костя Толоконников, Владимир Никитин и другие ребята. Они также должны проявить себя в будущем. Не стоит забывать, что многие наши ведущие спортсмены пропускали зиму или проводили её в тренировочном режиме. Плюс мы провели российский Гран-при, и эта идея себя оправдала, всем было интересно и думаю в дальнейшем надо развивать эту серию. График летнего сезона зависит от того, как будет складываться ситуация с возвращением наших спортсменов на мировую арену. Мы все нацелены на международные соревнования и Олимпийские игры, но при этом у нас, конечно же, есть и плотный российский календарь соревнований, где только в июне около четырёх-пяти стартов найдётся и все ребята смогут набрать форму. Мы все находимся в одинаковой ситуации и спортсмены уже подстроились под это. Все они реализовывают свои возможности настолько, насколько это возможно.

Не стоит забывать и Российских спортсменов специализирующихся на спортивной ходьбе.

27 февраля, в Сочи стартовал зимний чемпионат России по спортивной ходьбе. На дистанции 35 км с результатом 2:28.29 победил бронзовый призер чемпионата Европы-2010 Сергей Бакулин, опередивший олимпийского чемпиона Сергея Кирдяпкина и призёра летнего чемпионата России Романа Евстифеева.

На дистанции 20 км победила трёхкратная чемпионка мира, олимпийская чемпионка 2008 года Ольга Каниськина, вернувшаяся после дисквалификации. Она опередила Екатерину Медведеву и Марину Пандакову.

«2015 год стал, пожалуй, самым тяжелым в истории российской легкой атлетики. Признаюсь, когда пришел в сборную России на должность главного тренера, думал о наличии каких-то обыденных проблем. Но все

оказалось настолько глобальным, что хватит и на несколько десятилетий. И это не вина конкретных лиц, а наша общая беда, — рассказал новый главный тренер сборной России по легкой атлетике Юрий Борзаковский.

Уйти в сторону — это значит предать моих товарищей, российских легкоатлетов, в подавляющем большинстве невиновных в той ситуации, в которой мы оказались. Сейчас вижу своей задачей, равно как и задачей всех специалистов и всего обслуживающего персонала, — оградить спортсменов от невеселой текучки. Дело спортсменов — планомерно готовиться и успешно выступать».

На долю легкой атлетики выпало немало испытаний. Наибольшая проблема легкой атлетики, как и другие виды спорта, - это допинг. Допинг появился на свет с появлением самой легкой атлетики и неизменно преследует весь спорт, не желая ослаблять свои уверенные позиции.

Спортсмены практически всех видов спорта с каждым годом все чаще обвиняются в злоупотреблении анаболическими стероидами. Они утверждают, что это делает их больше, сильнее и мощнее. Таким образом, путем злоупотребления этими препаратами и изменение физиологических процессов в организме, эти спортсмены злоупотребляют своим преимуществом. Поэтому Международным олимпийским комитетом были созданы правила по применению разнообразных фармакологических веществ. Это позволяет поставить всех в равные условия.

По большому счету допинг расцвел благодаря коммерциализации спорта. Наивная идея честных соревнований барона де Кубертена деградировала в уродливое понятие олимпийского движения, что существует благодаря деньгам спонсоров и телеканалов. И остановить эту деградацию уже не под силу никому.

Допинг наносит большой ущерб для здоровья спортсмена, хотя основная проблема – этическая: использование допинга убивает идею честных соревнований, что лежит в первооснове спорта и олимпийского движения. Вот поэтому допинг и называют «чумой современного спорта».

В заключении, я хочу сказать –«не одна олимпийская золотая медаль, ни один мировой рекорд, ни один миллион долларов не стоит того, чтобы потерять здоровье и потерять жизнь». Молодые спортсмены не осознают этого когда идут к своей цели, а когда ее достигают наступает опустошение и понимание того, что все закончилось спорт высших достижений- это занятие одержимых людей.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Тихонова Маша

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Актуальность. Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего.

Данные о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению. Очевидным является также утверждение о том, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, существенную роль играет оптимальный уровень двигательной активности, а так же стиль жизни современных школьников.

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности,

обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, а так же забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников. Школа в своей деятельности исходит из необходимости творческого развития личности, содействует становлению, развитию интеллектуальных, психофизических способностей, социальному самоопределению. Все это возможно только при наличии здоровьесотворяющей среды в образовательном учреждении, психологического комфорта учащегося и учителя, системно организованной воспитательной работы по формированию стиля жизнедеятельности.

В свою очередь, здоровьесотворяющая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья школьников, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса - с другой. Центральное место в культуре здоровья занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни.

Таким образом, изучение отношения современных школьников к основам здорового образа жизни и физической культуре как неотъемлемой слагаемой формирования его является актуальным, так как содержит важную информацию для работников общеобразовательных учебных заведений, родителей и учителей.

Целью исследования явилось изучение влияния занятий физическими упражнениями как определяющего компонента формирования здорового образа жизни на состояние здоровья учащихся общеобразовательной школы.

Задачи исследования:

Изучить состояние вопроса по литературным источникам.

Определить роль основных компонентов здорового образа жизни в формировании стиля жизни современных школьников среднего возраста.

Установить уровень влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни современных школьников.

Гипотеза исследования: акцентируемое влияние на формирование основ здорового стиля жизни посредством воспитания потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями будет способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Значительная роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, поддержании высокого уровня работоспособности доказана многочисленными исследованиями, которые свидетельствуют, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Физические упражнения благоприятно воздействуют на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстраполярную системы. Дети, школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Генетическая потребность в различном уровне движений заложена в каждом ребенке с первых дней жизни и зависит от типологических особенностей нервной системы ребенка. При этом по данным Минздрава СССР (1986), оптимальное физическое развитие и функциональное

состояние достигается при занятиях физическими упражнениями не менее 2 – 2,5 часов в день.

Наряду с этим в современной литературе накоплен огромный материал о негативном воздействии интенсивных физических нагрузок на растущий организм. Исследования показывают, что интенсивные занятия спортом в раннем возрасте приводят к хроническим заболеваниям суставов, лордозам и кифозам, раннему закрытию зон роста.

С учетом вышесказанного, следует отметить, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов. Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникшие в них очаги возбуждения способствуют угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг, как бы блокируется, и нарушенные функции в результате нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры возможно лишь при условии использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Укрепить здоровье с помощью физических упражнений можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает.

Прежде всего следует помнить, что использование физических нагрузок не должно рассматриваться как временная компания, определённый курс лечения, а как постоянный жизненный фактор[2, 4,5, ,21].

Существует и другая крайность. Многие считают, что чем больше занимаешься, тем полезнее для здоровья и, что особенно полезны те

упражнения, которые сопровождаются большими нагрузками (культуризм, марафонский бег и т.п.).

В действительности же не существует линейной зависимости между величиной нагрузки и её положительным влиянием на состояние здоровья. По мнению профессора Я.С. Вайнбаума, оптимальный эффект достигается только при определённых величинах нагрузки, диапазон которых в общем-то невелик, и в очень большой степени индивидуален. Снижение нагрузки ниже этого диапазона вызывает не пропорционально резкое снижение оздоровительного эффекта. Повышение нагрузки выше верхней границы оптимальности не приводит к столь же значительному улучшению показателей здоровья, и более того, может оказать отрицательное воздействие на его состояние.

Следует иметь в виду, что диапазон оптимальности нагрузок в значительной мере индивидуален. Ответная реакция организма на одни и те же нагрузки у разных людей может быть различна в зависимости от уровня физической подготовленности, возраста, пола и др.

Считается, что 3-5 разовые занятия в неделю (из них 2-3 на природе) с использованием дыхательной гимнастики, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах и других упражнений с циклическим характером движений наиболее эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и имеют общеукрепляющее свойств.

Исследованиями установлено, что для значительных сдвигов в физической подготовленности, более эффективного, устойчивого влияния упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и других жизненно важных для человека качеств двухразовых занятий в неделю совершенно не достаточно. Школьнику должна быть привита любовь самостоятельно, систематически работать над своим физическим развитием от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, а так же желательно закаливание. Лишь в этом случае происходит значительное улучшение его

здоровья и физического состояния, даже если в начальной стадии имелись нарушения жизненных функций и заболевания.

При этом хочется отметить, что высокая оздоровительная эффективность рационального дозирования физических нагрузок особенно проявляется у школьников с недостаточным уровнем развития физических качеств.

Необходимо всегда помнить, что для решения оздоровительных задач в практике школьной физической культуры главным является не повышение уровня подготовленности и без того физически сильных школьников, тем более, что здоровья им это не прибавит, а подтягивание до необходимого уровня ребят с низкими показателями здоровья и развития физических качеств. Это позволит укрепить их здоровье, повысить работоспособность и успеваемость, предупредить заболеваемость. Такое отношение должно рассматриваться в качестве главного критерия постановки физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.

Выводы

1. Результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни в современном учебно-воспитательном процессе важны и актуальны в связи с потерей здоровья учащихся во время обучения в школе.

2. Одно из ведущих мест в формировании здорового стиля жизни школьников среднего возраста играют потребностно-мотивационная сфера, позволяющая ему включаться в процесс познания и формирования индивидуальной философии здоровья.

3. Наши исследования позволили установить, что занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на сохранение и укрепление здоровья. Данные о низкой заинтересованности учащихся в занятиях физической культурой и спортом подтверждаются средними (42 %) адаптационными возможностями большинства школьников.

ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОЙ И ЛЕКАРСТВЕННОЙ ПОМОЩИ ИНВАЛИДАМ

Усманова Гузель

Научный руководитель: Шамшурина Л.Т.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Согласно п. 1 ст. 41 Конституции РФ каждый имеет право на охрану здоровья. Одним из способов обеспечения указанного конституционного права (наряду с такими способами, как охрана окружающей среды, создание безопасных условий труда и т.п.) является оказание населению медицинской помощи. В настоящее время правовое регулирование предоставления медицинской помощи имеет комплексный характер и сочетает в себе нормы различных отраслей права. Ряд авторов поднимает вопрос о формировании в системе российского права новой отрасли – медицинского права. На наш взгляд, для этого нет оснований, поскольку возникающие в связи с медицинской деятельностью общественные отношения не однородны и составляют предмет нескольких отраслей права. К данным общественным отношениям применяются различные методы правового регулирования. Поэтому мы разделяем точку зрения о том, что более правильно говорить о возникновении комплексной отрасли законодательства, а не комплексной отрасли права. Некоторые авторы рассматривают медицинскую помощь как объект исключительно гражданского права. С данной позицией трудно согласиться, поскольку нет достаточных оснований для отнесения отношений, связанных с предоставлением бесплатной медицинской помощи, к предмету гражданского права, а не права социального обеспечения. Обосновывая самостоятельность права социального обеспечения, В.С. Андреев выделил специфику составляющих предмет данного права отношений, которые не могут быть отнесены к предмету других отраслей права. В научной литературе советского периода доказывалось, что

отношения, возникающие в связи с оказанием государственной бесплатной медицинской помощи, однородны отношениям, составляющим предмет права социального обеспечения. Сделанные выводы остаются актуальными в настоящее время, несмотря на существенное усложнение системы здравоохранения, выразившееся в появлении двух организационно - правовых форм оказания медицинской помощи – бесплатной и оказываемой гражданам на возмездных началах. Отношения по поводу предоставления бесплатной, гарантированной государством медицинской помощи обладают теми же признаками:

1) одним из субъектов является гражданин, другим – государство в лице уполномоченного органа;

2) предоставление медицинских услуг финансируется из специальных фондов, созданных за счет общества (фонда обязательного медицинского страхования, государственного бюджета);

3) это распределительные отношения, поскольку возникают по поводу перераспределения средств, находящихся в специальных фондах;

4) объектом отношений являются материальные блага в виде бесплатно оказанных медицинских услуг;

5) медицинские услуги оказываются больным, т.е. лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации;

6) объем и порядок предоставления медицинских услуг регулируются законодательством.

Таким образом, данные отношения составляют предмет права социального обеспечения. Предмет гражданского права составляют только отношения, возникающие в связи с предоставлением гражданину платных медицинских услуг. В настоящем исследовании рассматривается правовое регулирование предоставления бесплатных медицинских услуг в рамках права социального обеспечения. В зависимости от субъекта – получателя медицинской помощи, все нормы комплексного института медицинской помощи, на наш взгляд, можно разделить на три группы:

1) нормы, регулирующие общие вопросы оказания медицинской помощи всем лицам;

2) нормы, устанавливающие особенности оказания медицинской помощи отдельным группам населения (несовершеннолетним, беременным женщинам и др.);

3) нормы, устанавливающие правовой статус пациентов. В данной работе анализируются правовые нормы, устанавливающие особенности оказания медицинской помощи инвалидам. Виды медицинской помощи, которые распространяются, в том числе на инвалидов, определены в п. 1 ст. 32 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (Закон об основах охраны здоровья граждан). 542 Согласно п. 11 ст. 14 Закона о ветеранах инвалиды войны имеют право на внеочередное оказание медицинской помощи. Постановлением Правительства РФ утверждены правила оказания внеочередной медицинской помощи категориям граждан, предусмотренным Законом о ветеранах. Для остальных инвалидов не установлен какой-либо особый порядок оказания медицинской помощи. Состояние медицинский помощи инвалидам в России иллюстрирует подготовленный Всероссийским обществом инвалидов (ВОИ) в 2012 г. Анализ результатов мониторинга ситуации с оказанием стационарной и амбулаторной медицинской помощи инвалидам Российской Федерации. Мониторинг проведен в 76 субъектах РФ. Из 66 региональных организаций ВОИ 34 организации оценивают состояние медицинской помощи инвалидам как среднее между «удовлетворительным» и «неудовлетворительным», 32 – как крайне неудовлетворительное. В качестве самых болезненных проблем стационарной медицинской помощи инвалидам указываются: недостаточный уровень обеспечения пациентов лекарствами и изделиями медицинского назначения; неприспособленность условий пребывания в стационарах к физическим возможностям инвалидов; крайне продолжительные сроки ожидания плановой госпитализации инвалидов; недостаточное для достижения лечебного эффекта время

пребывания инвалида в стационаре. В качестве проблем оказания амбулаторной медицинской помощи инвалидам указываются: усиление кадрового дефицита врачей; слабая оснащенность лечебно-профилактических учреждений лечебно-диагностическим оборудованием; усложнение доступа инвалидов, проживающих в сельской местности, к амбулаторной медицинской помощи в результате концентрации поликлинических услуг в относительно крупных населенных пунктах. Также выделяются проблемы получения амбулаторной медицинской помощи на дому маломобильными инвалидами. К ним относятся: невозможность получения медицинской помощи со стороны врача специализированного профиля; долгое ожидание инвалидами медицинской помощи на дому; крайне ограниченный перечень видов медицинской помощи, оказываемой на дому. Мониторинг показал увеличение доли платных услуг в общем объеме медицинской помощи, предлагаемой учреждениями здравоохранения. Указанные проблемы предоставления медицинской помощи инвалидам являются следствием неудовлетворительного состояния бесплатного здравоохранения в целом. В России на финансирование здравоохранения фактически выделяется лишь 4% ВВП, хотя по оценкам специалистов этот показатель должен достигать не менее 8%. Как указывает Н.А. Соколова, в российском обществе становится нормой ситуация, когда гражданин, имея право на бесплатную медицинскую помощь как страховое обеспечение по обязательному медицинскому страхованию, при возникновении необходимости не может получить медицинскую помощь вообще или качественную медицинскую помощь. В связи с вышеизложенным можно констатировать, что установленное законодательством право инвалидов на бесплатную медицинскую помощь полностью не реализуется. Поэтому необходимо принять подзаконные нормативно-правовые акты, устанавливающие эффективный правовой механизм обеспечения получения бесплатного медицинского обслуживания населением в целом и инвалидам.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА И ПОЛЕЗНОСТИ БОРТЕВОГО МЕДА

Хабибуллин А. У.

Научный руководитель: Тулумгужина Ф.С.

Бурзянский район, МОБУ СОШ с. Старосубхангулово,

Республика Башкортостан.

Бортовой мед – создается дикими бурзянскими бортевыми пчелами – (*Apis mellifera mellifera* L.) без вмешательства человека, без применения подкормок искусственной вошины и лекарственных препаратов только на территории Бурзянского района в Заоведнике «Шульган-Таш». При его отборе и хранении, как правило, не используются металлические инструменты и посуда. Уникальность этого меда состоит в многообразии целебных свойств. Бортовой мед объединил в себе полезные свойства всех продуктов пчеловодства. В нем есть практически все известные науке витамины, а также микроэлементы, гормоны, аминокислоты, антиоксиданты, ферменты. По данным М.Н. Косарева (2014) особая ценность бортевого меда заключается в его зрелости, наличие большого количества микроэлементов, пыльцы и нектара, собранных с более сотни растений за весь сезон, и отсутствии вредных примесей. Человек употребляющий бортовой мед каждый день, будет крепким и здоровым. Так как в нем очень много полезных свойств. И люди которые знают о полезности бортевого меда используют его в качестве лекарства от многих заболеваний.

Актуальностью этого меда является то, что про него информации очень мало из за этого люди покупая бортовой мед подвергаются обману. Все чаще на рынках и в магазинах продают фальсифицированный мед под видом натурального.

Цель работы – выявление эффективных методов определения качества бортевого меда для местного населения.

Исследования проводились в 2015-2016 годах.

Для определения качества и полезности бортевого меда учеными применяются различные методы. Например:

Юмагужин Ф.Г (2014 г.) в своих исследованиях, при изучении бурзянской бортовой пчелы, состав меда изучает химическими методами на тяжелые металлы (Cu, Pb, Cd, Zn) . Он отмечает что, мед из зоны обитания бурзянской бортовой пчелы по качественным и количественным показателям превосходит требования ГОСТ 19792-01 РФ и является исключительно экологической продукцией.

Курманов Р.Г. (2012 г.) выделяет свои методы для достоверного определения качества бортевого меда. Он предпочитает: органолептический (сенсорный), физико-химический и мелиссопалинологический (пыльцевой) методы анализа. В результате анализа образцов бортевого меда выявляет 145 видов, и в 13 образцах доминирует пыльца липы, в 10 образцах лабазник вязолистный, в 3 – кровохлебка лекарственная, в 4- виды семейства бобовые. Выявленные различия объясняет особенностями ритма развития и медосбора бортовых пчел в условиях их естественного обитания.

Для своих исследований с целью сравнения обычного меда с бортовым медом были взяты различные виды меда из различных мест: Бортовой мед из заповедника «ШульганТаш», Липовый мед, Рамочный мед.

При изучении мы старались взять более легкие методы для потребителей, на основании этих методов мы придумали свой эффективный метод определения качества и полезности бортевого меда.

По результатам исторического метода: при растворении бортевого меда в свежем горячем молоке сворачивание не наблюдалось, а в остальных случаях сворачивалось, это говорит о том что, в бортовом меде присутствуют натуральные компоненты.

В результате физико-химического метода мы проверили мед на запах, вкус, внешний вид и на наличие крахмала. Запах бортевого меда

имеет густой медовый аромат с примесью дымка, а остальные исследуемые образцы имеют слабый аромат трав. По словам Курманова Р.Г. бортовой мед всегда должен иметь запах дымка так как при добывании используется дымарь. По вкусу бортовой мед имеет приятный сладко-кисловатый вкус. По словам пчеловода Галина Р.Р. бортовой мед из за смеси воска и перги имеет такой приятный кисловатый вкус что хорошо влияет на организм человека. Исследуемые липовый и рамочный мед имеют сильный сладкий вкус, что не хорошо влияет на кровообращение человека.

По внешнему виду бортовой мед похож на гречневую кашу темно - коричневого цвета, в нем содержится воск, перга и т.д. По словам Курманова бортовой мед должен иметь бело-янтарный цвет, это свидетельствует о доминировании пыльцы травянистых растений, а в рамочном и липовом меде были обнаружены заводские соты и прозрачная структура что свидетельствовало о плохих показателях.

В бортовом меде примесей крахмала не обнаружено потому что искусственная подкормка пчел не происходит. Окрашивание липового и рамочного меда свидетельствует о том, что происходит искусственная подкормка улей.

Для достоверных результатов мы провели исследования натуральности меда под микроскопом. В бортовом меде кристаллов очень мало, бесцветные и хорошо выражены. игольчатой формы.

А в липовом меде очень много кристаллов. Выражены плохо, мутного цвета. Это говорит о том, что в этом меде содержится очень много воды. В рамочном меде кристаллов мало, мутные в форме крупных глыбок.

А так же проверили кислотности каждого из исследуемых образцов с помощью цифровой лаборатории NOVA. Результаты были очевидными, бортовой мед был наилучшим по меркам кислотности и имеет

нейтральную среду, а остальные виды меда имеют кислую или щелочную среду

По результатам социального опроса в школе МОБУ СОШ с.Старосубхангулово и беседу с пчеловодами. В социальном опросе по вкусовым меркам учителям и ученикам понравился бортовой мед, но дома многие употребляют мед более дешевый по цене. А пчеловоды рассказали как отличить натуральный мед от подделки в рынке. И рассказали нам много нового.

Результаты нашего исследования таковы: по определенным признакам и показателям качества меда можно отличить натуральный бортовой мед от фальсифицированного доступными способами.

Таким образом, по результатам данных исследований из трёх выбранных мной видов меда самым лучшим, натуральным продуктом является бортовой мёд. Среднего качества оказался липовый мед, а рамочный мед оказался фальсификатом. После изучения качества и полезности бортового меда я рекомендую покупать только бортовой мёд, так как он является самым естественным и качественным продуктом пчеловодства.

КОМПЕТЕНЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ПО СТАНДАРТАМ WSR: ОПЫТ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ

Харисова А.Н.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность исследования. В 2019 году в Казани будет проходить Чемпионат WorldSkills International (WSI)- международное движение, основанное в 1950 году с целью повышения престижа рабочих профессий и развития профессионального образования. Сегодня движение объединяет 72 страны, а Россия присоединилась к WSI в мае 2012 года. Первые

соревнования федерального уровня прошли в 2013 году в Самаре, а в мае 2014 года их приняла Казань. В России соревнования по стандартам WorldSkills проходят также среди школьников (JuniorSkills) и молодых рабочих промышленных предприятий (WorldSkills Hi-Tech). Помимо очевидного вклада WorldSkills в популяризацию рабочих профессий, движение стало самой быстрой и эффективной системой распространения международных профессиональных стандартов по всей России. То есть, WorldSkills - это международное некоммерческое движение, целью которого является развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире в процессе организации и проведения конкурсов профессионального мастерства, как в каждой отдельной стране, так и во всем мире в целом. [1]

Цель исследования: проанализировать опыт участия студентки выпускного курса среднего профессионального физкультурного учебного заведения в I Открытом чемпионате профессионального мастерства «Молодые профессионалы» по стандартам WSR (WorldSkills Russia) в компетенции «Физическая культура и спорт».

Задачи исследования: определить состояние вопроса в различных информационных источниках; доказать, что Казань (Татарстан) сможет провести подобный Международный чемпионат через 3 года успешно на примере описания финальных соревнований III национального чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам WorldSkills; проанализировать опыт участия Альметьевского колледжа физической культуры в I Открытом чемпионате профессионального мастерства «Молодые профессионалы» по стандартам WSR компетенция «Физическая культура и спорт» в г. Тольятти Самарской области в марте 2016 года.

Методы исследования: анализ различных информационных источников; описание финальных соревнований III национального чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам WorldSkills; анализ практического участия в I Открытом чемпионате профессионального

мастерства «Молодые профессионалы» по стандартам WSR по компетенции «Физическая культура и спорт» в г. Тольятти.

Результаты исследования и их обсуждение. 1. Анализ различных литературных источников дал основание из СМИ надеяться, что через 3 года в Казани Россия победит в этом Чемпионате рабочих профессий. В 2015 году в бразильском Сан-Паулу, где проходил мировой чемпионат рабочих профессий WorldSkills, Казань выиграла конкурс за право принять всемирное первенство через четыре года. Ее конкурентами были города Бельгии и Франции.

Итак, WorldSkills - 2019 состоится у нас, в России, в Татарстане, в Казани. Непосредственное отношение к этой победе и предстоящему событию имеет группа компаний «Татнефть», расположенная в г. Альметьевске. Бразильскому первенству и конкурсу столиц предшествовали проходившие в Казани соревнования финала III национального чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам WorldSkills. На многочисленных площадках «Казанской ярмарки» с утра до вечера 519 участников в возрасте от 18 до 25 лет из 46 регионов России и пяти зарубежных государств состязались по 55 рабочим специальностям. Их оценивали 613 экспертов из разных стран. Спектр конкурсных специальностей был широк- от плотников и автослесарей до ювелиров и парикмахеров, от ландшафтных дизайнеров и медицинских лаборантов до токарей и каменщиков...[3]

В общекомандном зачете победила команда Татарстана, состоявшая из 93 человек. Она была сформирована по 47 компетенциям на базе более чем 30 учреждений профессионального образования. На втором месте- Свердловская область, на третьем- Москва. В чемпионате приняли участие и представители группы «Татнефть» и нефтяного образовательного кластера. От Бугульминского механического завода (БМЗ) в конкурсе «Прототипирование» принял участие Алексей Чернуха, который в итоге занял второе место. От Бугульминского машиностроительного техникума

(БМТ) в компетенции «Инженерный дизайн САД (САПР)» принял участие Ленар Минахметов и победил, заняв первое место. Евгений Кинкин из Альметьевского политехникума соревновался в компетенции «IT Программные решения для бизнеса». Среди конкурсантов были также учащиеся Нижнекамского техникума нефтехимии и нефтепереработки. Они состязались за звание лучшего в компетенции «Химический лабораторный анализ».[1]

Хотя Россия присоединилась к движению WorldSkills совсем недавно, уровень поддержки она получила солидный: на открытие чемпионата в Казань приехала вице-премьер РФ Ольга Голодец. Она зачитала приветствие премьер-министра России Дмитрия Медведева. «Рад приветствовать вас в Казани на чемпионате WorldSkillsRussia- в городе, который действительно достоин проведения такого огромного чемпионата»,-говорилось в послании. В свою очередь Президент РТ Рустам Минниханов подчеркнул, что промышленность очень заинтересована в чемпионате, а высококвалифицированных рабочих в республике разных специальностей готовят около 100 учебных заведений.[3]

Кроме того, для участия в обширной деловой программе в рамках чемпионата Татарстан посетили министр труда и социальной защиты РФ Максим Топилин и министр образования и науки России Дмитрий Ливанов. Д. Ливанов на заседании по теме «Новые кадры для новой России» обратил внимание на то, что уже во второй раз финал чемпионата WorldSkills проводится в Казани. «Это свидетельствует о том, с каким вниманием руководство республики относится к системе профессионального образования в частности и системе образования в целом,- сказал Д. Ливанов.- Татарстан- один из лидеров в сфере школьного, высшего и профессионального образования».[4]

Федеральный министр отметил, что один из факторов, ограничивающих экономический рост,- недостаток

высококвалифицированных рабочих, дефицит, который ощущают компании, особенно те, которые реализуют крупные инвестиционные проекты.

«Татнефть» тоже ощущает эту проблему. Заместитель генерального директора компании Рустам Мухамадеев, с профессиональным интересом обошедший конкурсные площадки, в беседе с автором данных строк с сожалением отметил, что многим из этих востребованных компетенций в Татарстане не обучают. Да и к качеству обучения в имеющихся у нас учебных заведениях есть вопросы (одна из причин- отсутствие современного оборудования). «Татнефть» по мере возможности решает проблему, помогая Альметьевскому государственному нефтяному институту и профильным техникумам, создавая кадровые ресурсные центры, организуя дуальное обучение. [1]

Чтобы обойти с небольшими остановками для фотографирования все конкурсные площадки, а также со вкусом оформленные этнографические павильоны от районов Татарстана, лично мне потребовалось три часа. Везде было интересно, но, пожалуй, самый большой ажиотаж, как и в прошлом году, был у представительской экспозиции «Татнефти»- одного из спонсоров чемпионата. Год назад основной «фишкой» было изготовление всем желающим «нефтяных ручек» слепка из парафина. [4]

На этот раз было еще креативней. Главной идеей стала популяризация нефтяных профессий. Современных рабочих-нефтяников на экспозиции представляли два молодых промысловым обходчика из «Елховнефти» Рустам Фархутдинов и Альберт Канбеков. Они доходчиво рассказывали о процессах современной нефтедобычи с помощью плазменных мониторов, действующего макета станка-качалки и GPS-трекеров. Здесь же были выставлены самые настоящие квадроцикл и снегоход, на которых операторы объезжают свое хозяйство. Для наиболее любознательных проводились викторины на знание нефтяного дела с выдачей «паспорта нефтяника», фото для которого делалось тут же в специальной фотобудке. Почти настоящим были две автозаправочные колонки, из пистолетов

которых две очаровательные работницы с татнефевских АЗС Алсу и Малика наливали всем желающим... лениногорские квас и лимонад. Подсчитано, что за эти дни было выпито 400 литров этих напитков и использовано 3 тысячи стаканчиков. Когда к экспозиции подошли Рустам Минниханов и Ольга Голодец, глава Татарстана сказал федеральному вице-премьеру свою коронную фразу: «"Татнефть"» проводит такие конкурсы профмастерства, что Олимпиада рядом не стояла...» [3].

2. Уже второй год подобный чемпионат, но по компетенции «Физическая культура и спорт» проводится в России. Так, впервые участие в этом всероссийском конкурсе профессионального мастерства принял и Альметьевский колледж физической культуры.

С 21 по 25 марта 2016 года на базе ГАПОУ «Тольяттинский социально-педагогический колледж» и сети спортивных клубов «ФитЛайн» прошел I Открытый чемпионат профессионального мастерства «Молодые профессионалы» по стандартам WSR компетенция «Физическая культура и спорт». В компетенции «Педагог по физической культуре и спорту» возраст конкурсантов не должен превышать 22 года на момент проведения соревнований. Требование к внешнему виду участников: спортивная форма и спортивная обувь с нескользкой подошвой, волосы убраны в хвост и заколоты вверх, ногти аккуратно подстрижены. Замки застегнуты, шнурки завязаны [2].

В рамках Чемпионата были проведены круглые столы и мастер-классы. Представители органов государственной власти Самарской области по труду, образованию, физической культуре и спорту, служб занятости населения, общественных объединений предпринимателей, представители бизнес-структур и руководители команд (эксперты) приняли участие в обсуждении вопросов в области физической культуры и спорта.

В конкурсах Чемпионата приняли участие 14 студентов колледжей из 12 регионов Российской Федерации: Бурятии, Самарской области, Удмуртии, Мордовии, Пензенской, Кемеровской, Курганской, Оренбургской областей и

Краснодарского края. Республику Татарстан представлял Альметьевский колледж физической культуры. Конкурсные площадки были открыты для старшеклассников Самарского региона, что позволило им увидеть работу молодых профессионалов в области физической культуры и спорта и стать участником Движения «JuniorSkills».

В день приезда студентов-участников ознакомили с конкурсной площадкой, затем с ними были проведены мастер-классы по работе с интерактивным оборудованием и инструктаж по технике безопасности. В первый конкурсный день из 6 конкурсных заданий участники до обеда выполняли первое испытание: разработка и проведение фрагмента спортивно-развлекательного мероприятия с обучающимися старшего школьного возраста в стиле аэробно-танцевального флэш-моба. Время выполнения – 10 минут, время на подготовку – 40 минут. В эти 40 минут эксперты участвовали в мастер-классе и заседании «круглого стола». После обеда участники готовились и демонстрировали конкурсное задание №2: разработка и проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ.

В содержание второго конкурсного дня было включено три задания. Третье задание касалось также разработки и проведения фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования. Время подготовки – 40 минут. Пока участники готовились, их руководители-эксперты участвовали в обсуждении вопросов комплекса ГТО. Самым интересным, наверное, является конкурсное задание № 4: интерактивный марафон «Научи тому, что умеешь сам». Каких - только конкурсных решений не демонстрировали участники, а от Альметьевского колледжа физической культуры был представлен 10 - минутный фрагмент обучения танцу рок-н-ролл. Наконец, настал заключительный во второй день конкурс: разработка и проведение фрагмента занятия, направленного на подготовку населения (в соответствии со ступенью) к сдаче норм ГТО.

На третий Чемпионата день в содержание конкурса №6 входила подготовка фрагмента основной части физкультурно-спортивного задания для обучающихся старшего школьного возраста (секционное занятие). Критерии объективной оценки участников включали в себя от 22 до 26 пунктов, ценность которых составила от 0.5 до 1 балла. Кроме того, каждого участника оценивали и по 5 субъективным показателям: творческий подход к проведению фрагмента основной части физкультурно-спортивного занятия с обучающимися старшего школьного возраста; четкость речи; эмоциональность речи; положительный эмоциональный отклик и общее впечатление.

Самый тяжелый момент в каждом конкурсе – точно выдержать время выполнения в 10 минут. Правильная расстановка обучающего и обучающегося также у многих не всегда получалась удачно. Но самая большая причина отсутствия успеха многих конкурсантов - неуверенная работа с интерактивной доской.

Заключение. На подобных Чемпионатах WSR проверяются навыки в будущей профессии. Педагоги по физической культуре и спорту организуют и проводят учебно-тренировочные занятия, организуют физкультурно-спортивную деятельность различных возрастных групп населения, осуществляет педагогический контроль, оценивает процесс и результат деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, осуществляет подбор и подготовку необходимого спортивного оборудования и инвентаря к занятиям и соревнованиям, мотивирует население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

Анализ участия Альметьевского колледжа физической культуры в I Открытом Российском Чемпионате WSR «Молодые профессионалы» в г. Тольятти показал, что только комплексная подготовка к подобным состязаниям даст успех, так как неуверенность в своих силах при освоении современных ИКТ, неумение контролировать время, непродуманность в

организационных моментах проведения урока и тренировок - все это было на I Открытом Чемпионате WSR. Этот опыт дал толчок к постоянному совершенствованию знаний, умений и навыков будущих участников в компетенции «Физическая культура и спорт» ещё с 1 курса обучения в колледже физической культуры.

В стремительно меняющемся современном мире главным профессиональным качеством, которое педагог должен постоянно демонстрировать своим обучающимся, становится умение учиться. Готовность к переменам, мобильность, способность к нестандартным трудовым действиям, ответственность и самостоятельность в принятии решений – все эти характеристики деятельности успешного профессионала в полной мере относятся и к педагогу по физической культуре и спорту.

Список литературы

1. Маликов А. WorldSkills: Казань-Сан-Паулу-Казань//Нефть и жизнь.- М.,2015.-5.-с.9-11.
2. I открытый чемпионат "Молодые профессионалы" компетенция "Физическая культура и спорт"/>[//tspk.org/regionalnyj-chempionat-wsr-kompetentsiya...](http://tspk.org/regionalnyj-chempionat-wsr-kompetentsiya...)
3. WorldSkillsRussia//Чемпионаты Региональные чемпионаты (<http://worldskills.ru/events/>)
4. WorldSkillsInternational/<http://wikipedia.org/wiki/WorldSkills>)

ТЕХНОГЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ЛАНДШАФТА

(на примере землепользования «Закир» Шаранского района РБ)

Хисамов А.З.

Научный руководитель: Ульданов А.Б.

Октябрьский коммунально строительный колледж, г.Октябрьский

Антропогенное воздействие на растительный и почвенный покров Земли идет нарастающими темпами. Легкая ранимость природных экосистем усиливают актуальность изучения их восстановления после нарушений.

В настоящее время широко распространена добыча открытым способом различных полезных ископаемых – гравия, глины, строительного песка. После добычи остаются выработанные карьеры. Скорость их зарастания и состав растительности зависит от климата района, состава и влажности грунта, размера карьера, окружающей его растительности и других особенностей. Скорость восстановления почвенного покрова зависит от растительности, климатических факторов и режима увлажнения почв.

Карьеры, возникающие после выемки песка и гравия для строительных целей, являются одной из часто встречаемых форм техногенного ландшафта. После выработки на карьерах начинаются процессы естественного зарастания, в ходе которого возникают фитоценозы, отличающиеся от окружающих естественных растительных сообществ. Прогноз естественного зарастания необходимо учитывать при проведении восстановительных работ на нарушенных ландшафтах.

Целесообразность проведения рекультивации нарушенных земель с точки зрения уменьшения экологического ущерба и восстановления хозяйственной ценности земель не вызывает сомнений.

Восстановлению подлежат нарушенные земли всех категорий, а также прилегающие земельные участки, полностью или частично утратившие продуктивность в результате отрицательного на них воздействия.

Актуальность исследования. Добыча полезных ископаемых является одним из наиболее катастрофичных воздействий хозяйственной деятельности человека на экосистемы, в результате которого практически полностью уничтожаются естественные сообщества, изменяется рельеф, водный режим рядом расположенных территорий, образуются новые, не свойственные территории субстраты.

Исследования карьеров и отвалов имеют большую практическую значимость с точки зрения разработки рекомендаций по восстановлению исходной растительности или использованию нарушенных территорий в хозяйственных целях. В Шаранском районе карьеры, отвалы и другие нарушенные территории занимают около 35% земель, но объемы добычи строительных материалов с каждым годом возрастают.

Фитоценозы техногенных ландшафтов являются хорошим модельным объектом для исследования структуры и динамики фитоценозов. В условиях формирования растительности на свободном субстрате можно получить ценный материал для выявления механизмов развития растительных сообществ. Можно проследить все этапы сукцессии, от момента заселения пионерными видами до образования устойчивого лесного фитоценоза, выявить смены одних сообществ другими и причины их вызывающие. До настоящего времени механизмы формирования растительных сообществ в условиях карьеров по добыче стройматериалов на территории Шаранского района не изучались.

Вследствие добычи полезных ископаемых происходит нарушение и смена естественных ландшафтов, появляются новые категории земель, которые разбалансированы и не имеют защитных механизмов, негативно влияют на значительные прилегающие территории, в связи с чем считаем актуальным изучить эту тему.

Цель работы: комплексное изучение современного состояния выработанных и используемых песчано-гравийных карьеров на землепользовании ОООСХП «Закир» Шаранского района Республики Башкортостан.

Задачи:

- 1) Оценить состояние добычи полезных ископаемых открытым способом и результаты мероприятий по мелиорации карьерных выемок.
- 2) Изучить характер естественного зарастания исследуемых карьеров травянистой растительностью.

3) Выявить источники обсеменения карьеров деревьями и оценить их роль в облесении выемок.

4) Сравнить морфологическое строение и физико-химические параметры молодых почв карьеров с показателями ненарушенных почв.

5) Выработать рекомендации по восстановлению карьерных выемок.

Гипотеза: Рекультивированный карьер близ деревни Сарсаз окажется наиболее развитым по сравнению с естественно-заросшим около д.Нижнезаитово, а тот, в свою очередь – более развитым, чем используемый карьервозле д.Кугарчинбуляк.

Все полевые работы выполнялись на землепользованиях ООО СХП «Закир» Шаранского района Республики Башкортостан.

Исследования проводились в период с июня по октябрь 2015 года. В ходе исследования были изучены три карьера: рекультивированный, естественно-заросший и эксплуатируемый.

В ходе исследования были выполнены следующие виды работ:

- сбор материала о разрабатываемых и закрытых карьерах района;
- определение травянистой растительности и ее проективного покрытия на исследуемых карьерах;
- определение древесной растительности, её плотности, возраста, высоты, диаметра и бонитета;
- обследование источников обсеменения карьеров, произрастающих на берме карьеров или в непосредственной близости к ним;
- рассмотрение различных способов рекультивации карьеров.

Объектами исследования явились карьеры близ деревень Сарсаз, Нижнезаитово и Кугарчинбуляк. (Приложение 1)

1) Первый карьер на 600 метров северо-западнее деревни Сарсаз. Его площадь - 22,5 га. (Приложение 2)

2) Второй карьер в 300 метрах восточнее села Нижнезаитово. Его площадь - 1 га. (Приложение 3-4)

3) Третий карьер находится на 1 километре юго-восточнее деревни Кугарчинбуляк. Площадь- 1 га. (Приложение 5-6)

Во всех исследуемых выемках определяли состав травянистых растений и их проективное покрытие, характеристики древесных пород, выявляли источники обсеменения карьера этими породами. (Приложение 7)

При исследованиях применялись методики, применяемые в лесокультурной и лесомелиоративной практике (Доспехов, 1979).

На опытных участках закладывались пробные площади размером 10х10 метров. Методом сплошного перечета и обмера деревьев на пробной площади устанавливались их порода, количество, состояние, высота и диаметр. Все показатели обрабатывались методом вариационной статистики. При этом определялись их средние показатели(Бугаев, 1993; Лозовой, 1996; Дворецкий, 1971; Доспехов, 1972). Пробные площади закладывались в различных частях карьерных выемок (дно, средняя часть и борт). В дальнейшем на основании камеральных работ вычислялась средняя модель растений по высоте и диаметру, а также другие показатели по методике, принятой в таксации. (Лозовой, 1990; Молчанов, 1967) . Бонитет определяли по таблице, составленной М.М. Орловым. (Приложение 8)

В ходе работы было использовано следующее оборудование: 1) полевые дневники и письменные принадлежности; 2) шнуры для закладки пробных площадей.

Исследуемые карьеры были открыты примерно в одно и то же время, около 40-45 лет назад, для добычи строительного материала – песка и гравия.

1) Карьер деревни Сарсаз был открыт в 1967 году. В нём добывали гравий для строительства автодорог района. После прекращения разработок начали складировать бытовой мусор, а в западной его части открыли скотомогильник. В 1996 году карьерную выемку засыпали землей, а в 1999 выполнили биологический этап рекультивации - высадили на всей ее площади сосны и березы. Но рекультивация проводилась без проекта и не

подразумевала изучения почвенного покрова на нарушенной территории. Выбор древесных пород производился без учёта почвенных условий.

В настоящее время в восточной части карьера посаженные сосны и березы выглядят более-менее здоровыми, но некоторые деревья угнетены из-за большой густоты древостоя. В западной части деревьев практически нет. Скорее всего, это-последствие отравления почвы ядами разложения животных, а, возможно, результат неправильно проведенной рекультивации. Помимо сосен и берез на территории бывшего карьера встречаются ясень, лиственница и ива. (Приложение 9)

2) Максимальная глубина карьера близ села Нижнезайтово-5 метров. Он был открыт в 1968 году. В нём добывали песок и гравий для ремонта и строительства дорог. В 1986 году разработки прекратились, но карьер не был рекультивирован.

Сейчас наблюдается его активное зарастание, в том числе древесными породами: тополем, березой, ивой, сосной. Внешний вид деревьев указывает на недостаточное их развитие, возможно, из-за недостатка питательных элементов.

3) Максимальная глубина используемого карьера близ деревни Кугарчинбуляк-3,5 метра. Карьер открыт в 1980 году. Песок и гравий с карьера используют на ремонт дорог. В низине карьер затоплен и его зарастание наблюдается слабо, особенно древесными породами. Площадь карьера продолжает увеличиваться - экскаваторы соскабливают новые вертикальные пласты земли. При этом оголяются корни деревьев. Многие из них усыхают.

После проведения обследования сделали геоботанические описания каждого карьера. Описания проводились однократно. Собранный геоботанический материал разделили на 4 группы: рудеральные однолетники, рудеральные многолетники, луговые и лесные виды

В видовом разнообразии карьеров наблюдалось определенное сходство. Считаем, что это связано со сходством условий произрастания, в частности с окружающей растительностью и почвой.

На всех карьерах большую долю видов составляют луговые виды. Доля рудеральных однолетников и рудеральных многолетников больше всего на карьере около д. Кугарчинбуляк и составляет 11 и 22% соответственно. Лесные виды, заселенные естественным путем, в данном случае только деревья, имеются лишь на Нижнезайтовском карьере.

Помимо этого, были выявлены ведущие виды в каждой части каждого карьера. На карьере д. Кугарчинбуляк на дне преобладала Мать-и-мачеха обыкновенная (*Tussilago farfara*), в средней части – Мелколепестник едкий (*Erigeron ácris*), на борте также Мелколепестник едкий (*Erigeron ácris*) и Овсяница луговая (*Festuca pratensis* Huds).

В видовом разнообразии Нижнезайтовского карьера на дне ведущими видами были Хвощ полевой (*Equisetum arvense*), Подмаренник мягкий (*Gallium mollugo*), Лапчатка гусиная (*Potentilla anserina*), Мать-и-мачеха обыкновенная (*Tussilago farfara*). В средней части – Астрагал нутовый (*Astragalus cicer*), Земляника зеленая (*Fragaria viridis*), Подмаренник белый (*Gallium alba*), Мятлик луговой (*Poa pratensis*), Мятлик обыкновенный (*Poa trivialis*). На борте – Астрагал нутовый (*Astragalus cicer*), Земляника зеленая (*Fragaria viridis*), Ежасборная (*Dactylis glomerata*), Икотник серо-зеленый (*Berteroa incana*), Мятлик луговой (*Poa pratensis*), Мятлик обыкновенный (*Poa pratensis*). (табл.2 в Приложении 15)

У карьера около д. Сарсаз было всего две части: средняя часть и борт. В средней части преобладали Земляника зеленая (*Fragaria viridis*), Подмаренник белый (*Gallium alba*), Мятлик луговой (*Poa pratensis*), Мятлик обыкновенный (*Poa trivialis*). На борте – Земляника зеленая (*Fragaria viridis*), Ежасборная (*Dactylis glomerata*), Икотник серо-зеленый (*Berteroa incana*), Мятлик луговой (*Poa pratensis*), Мятлик обыкновенный (*Poa trivialis*). (табл.3 в Приложении 16)

Если судить по ведущим видам и их обилию, флора двух последних карьеров практически идентична.

Из всего вышеперечисленного можно сказать о том, что карьерами с более-менее развитой растительностью можно считать Нижнезайтовский и Сарсазовский карьеры. Проективные покрытия 90 и 80% соответственно. Доля луговых видов 80 и 87%. А также полученные данные позволяют сделать вывод о том, что эти карьеры приблизились по структуре к близлежащему луговому сообществу.

Самый молодой карьер, Кугарчинбулякский, является частично обводненным, поэтому здесь произрастали также виды, приуроченные к водной среде и требовательные к влаге, такие как рогоз узколистный (*Typhaangustifolia*), частуха подорожниковая (*Alismaplantago-aquatica*), элодея канадская (*Elodeacanadensis*), осока (*Carexsp.*).

Обследования древесной растительности в карьере возле села Нижнезайтово показали, что эти породы появились в выемке естественным путём. Южнее карьера в непосредственной близости к нему располагается полезационная полоса ясеня и тополя. Её возраст – около 20 лет. А в 10 метрах западнее выемки находится посадка берёзы и возрастом 50 лет. Исследуемые насаждения естественного происхождения в карьерах появились, в основном, семенным путём из прилетевших с этих посадок семян. В карьере эти породы представлены берёзой и тополем. Ясень обнаруживается лишь на берме карьера, дуб вовсе не наблюдается. Семена ивы были занесены воздушными потоками с больших расстояний. Сосна появилась в карьере, скорее всего, тоже семенным способом. Деревья в Сарсазовском карьере были высажены искусственно; в выемке возле д. Кугарчинбуляк деревья представлены ивой и берёзой.

Восстановление нарушенного ландшафта - очень важная и очень сложная задача. Разрабатывая карьеры, нарушается не только сам участок под ним, изменяется весь ландшафт, что практически приводит к гибели всего природного ландшафта. Нижнезайтовский карьер стал примером

способности карьерных выемок к самозарастанию лесными насаждениями. Источники обсеменения играют главную роль в восстановлении карьерных выемок путем естественного зарастания их древесными породами.

Лесоразведение в карьерах, отвалах и других нарушенных землях имеет ряд особенностей, в связи с многообразием и специфичностью экологических условий. Влияние неблагоприятных свойств субстратов, микроклимата, эрозионных процессов и других факторов на состояние и рост растений на промышленных землях проявляется в большей степени, чем на обычных лесокультурных и агролесомелиоративных площадях.

Для создания устойчивых насаждений необходимо использовать местные породы деревьев. Выбор главной породы в этих условиях зависит от целевого назначения - борьбы с ветровой и водной эрозией, эстетического и санитарно-гигиенического улучшения окружающей среды. Для этих целей предпочтение следует отдавать быстрорастущим, наиболее устойчивым к неблагоприятным факторам среды и корнеотпрысковым породам, смешанным насаждениям. В схемах смешения должны присутствовать сопутствующие породы и кустарники.

Заброшенный карьер с. Нижнезайтово обсеменяется ясенем, но семена не дают всходов. Учитывая этот факт, пришли к необходимости тщательного подбора древесных пород. Для этого выяснили, что в карьере наибольшее распространение получила береза повислая (*Betula pendula*). Встречаемость по отношению ко всем деревьям выемки – 42%. Реже встречаются ива (*Salix sp.*) – 26%; тополь белый (*Populus alba*) – 19%; сосна обыкновенная (*Pinus sylvestris*) – 13%. (Приложение 14)

На изучаемом субстрате наилучшие показатели состояния и роста присущи берёзе повислой (табл.12 в Приложении 12). Эта порода рекомендуется для широкого использования в облесении карьера. А такие древесные породы как тополь белый, сосна обыкновенная, разные виды ив – для ограниченного использования. Те же породы рекомендуются для посадки на карьере около д. Кугарчинбуляк. Различие будет заключаться лишь в том,

что широко использоваться будет ива, а не берёза, т.к. карьер обводнен. Выбор этих пород деревьев также вызван тем, что они нетребовательны к почвенным условиям.

Для большего эффекта рекомендуется высаживать также кустарники: шиповник майский, облепиха, смородина черная и золотая, ирга круглолистная, рябина черноплодная, боярышник кроваво-красный и др.

1) На территории ООО СПХ «Закир» Шаранского района имеется 3 зарегистрированных и множество стихийных карьеров с месторождениями кирпичного сырья, песчано-гравийной смеси и песка. Но после разработок большинство из них зарастают или превращаются в несанкционированные свалки. Имеется единственный опыт рекультивации выемки – карьер возле д. Сарсаз.

2) На исследуемых карьерах преобладают луговые виды. Рудеральных многолетников и однолетников больше всего на карьере около д. Кугарчинбуляк – их доля в сообществе составляет 22 и 11% соответственно. Лесные виды, естественно появившиеся на территории карьера, имеются лишь на Нижнезайтовском карьере. В карьере близ д. Кугарчинбуляк преобладают мать-и-мачеха и овсяница луговая; около села Нижнезайтово – мятлик обыкновенный, мятлик луговой; возле д. Сарсаз – те же.

3) Зарастание карьера около д. Нижнезайтово деревьями происходит, в основном, благодаря посадкам, находящимся в непосредственной близости к выемке. Также в карьере присутствуют породы деревьев, семена которых были занесены с большого расстояния – сосна обыкновенная, ивы. В карьере близ д. Сарсаз, деревьев, появившихся в выемке естественным путём, нет. В Кугарчинбуляковском карьере они представлены ивой и березой.

4) Наилучшими показателями роста на Нижнезайтовском карьере обладает берёза повислая, поэтому для облесения выемки рекомендуется высаживать эту породу как основную. Такие встречающиеся на карьере

породы деревьев как ива, сосна обыкновенная и тополь белый можно использовать как дополнительные. На выемке возле д. Кугарчинбуляк можно использовать те же породы, но с преобладанием ивы. Эффект улучшится, если вместе с деревьями высадить кустарники.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Худайбердина Л.Р.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

В последние годы в нашей стране стало более заметным стремление к тому, чтобы изменить сложившуюся ситуацию с социализацией людей с ограниченными возможностями здоровья в лучшую сторону. Приняты на государственном уровне соответствующие законодательные акты (Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», Указ Президента Российской Федерации «О дополнительных мерах государственной поддержки инвалидов», Федеральная программа «Социальная поддержка инвалидов»).

Живя в современном обществе каждый из нас, периодически встречая на улицах, в магазинах, транспорте людей с ограниченными возможностями здоровья, хотя бы раз в жизни задумывался о том, как живут эти люди. Чем они отличаются от нас с вами? Как приспосабливаются к быту? Как учатся преодолевать трудности? Если же вы никогда не задумывались об этом, то вы, либо очень занятой человек, погружённый в свой внутренний мир, либо просто равнодушный индивид, заикленный на себе.

Так какие они люди с ограниченными возможностями здоровья? Да, сегодня мы используем именно это словосочетание вместо режущего ухо

слова «инвалид». Такие же, как и все – разные. Недавно я заглянула на один из сайтов для людей с ограниченными возможностями здоровья. Там все очень ярко, красочно, фотографии веселые и живые! Да, а мы еще жалуемся на свои недуги, даже стыдно стало. После этого в голову пришла только одна мысль: «Инвалиды – вот те люди, которые по настоящему умеют радоваться жизни, ценить её каждый миг, преодолевая свою боль!». Вспомните, как они выступили на паралимпиаде в этом году! Прекрасно, по - другому не скажешь. Но сильные среди них не все, есть и те, кому очень сложно смириться со своим недугом. Тяжело выходить на улицу, тяжело сидеть дома, тяжело слушать что-то о себя. Но еще тяжелее ничего не слышать, а видеть, как на тебя смотрят, тыкают пальцем и жалеют, что обиднее всего!

Тема психологических особенностей подростков с ограниченными возможностями здоровья практически не поднимается, а между тем этот промежуточный возрастной этап очень важен в становлении личности человека. Ведь именно в этом возрасте начинает проявляться истинный характер, становится понятно кто ты. Сильный или слабый человек. Именно этот возраст может сломать в тебе все, а может воспитать силу воли. Мне это понятно как никому другому, ведь я нахожусь в этом возрасте именно сейчас. Этой работой, я хочу разрушить все стереотипы!

Цель исследования: изучение психологических аспектов жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Объект исследования: подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием.

Предмет исследования: психологические аспекты жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что подростки с ограниченными возможностями здоровья, так же как их сверстники с нормативным развитием имеют примерно одинаковые приоритеты в жизни.

Для достижения цели и проверки гипотезы нами были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить развитие личности подростка с ограниченными возможностями.
2. Проанализировать психологические аспекты жизненных приоритетов подростка.
3. Рассмотреть проблему инвалидности и инвалидов как одну из главных в современной социально-государственной политике.
4. Подготовить методики для диагностики жизненных приоритетов подростка с ограниченными возможностями здоровья.
5. Проанализировать результаты исследования жизненных приоритетов подростка с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования включали в себя логико-теоретический анализ данных психологических трудов по проблеме исследования, а так же психодиагностические методы: методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной, методика по изучению самоотношения В.В.Столина «МИС», методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Методологической основой работы послужили идеи М. М. Бахтина, В.В.Ковалева, И.А.Коневой, А. Р.Лурия, В.Н.Мясищева, О.Г.Нугаевой, О.А.Талиповой, У.В.Ульенковой.

Прикладная ценность исследования определяется тем, что результаты работы позволяют научно обосновать необходимость проведения психолого-педагогических мероприятий и разработки, соответствующих психолого-педагогических рекомендаций направленных на развитие интереса подрастающего поколения к своей активной жизни; педагогам и психологам, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Мы полагаем, что полученные результаты могут быть использованы психологами в общеобразовательных и специализированных школах, а также реабилитационных центрах с целью развития жизненных приоритетов

молодых людей, также учителями при проведении занятий по «Обществознанию», «Психологии».

Личность — это человек, свободно и ответственно определяющий свое место среди других членов общества. Выражаясь словами М. М. Бахтина, субъект поступания, то есть свободного социального действия. Таким образом, личность представляет собой исключительно социокультурное образование. Это не просто форма существования человека в обществе, но и единственный из возможных способов личностного развития. Только включенность в общественные отношения позволяет человеку обрести данное качество. Вне этого процесса, даже при условии совершенно сохранных биологических предпосылок, формирование личности принципиально невозможно.

Современные отечественные исследования социально-психологических особенностей инвалидов во многом опираются на теории и концепции ученых, внесших большой вклад в области изучения влияния патологического процесса на центральную нервную систему и личность инвалида в целом, среди которых А. Р. Лурия (1944), В. Н. Мясищев (1966), В. В. Ковалев (1979) и др. Эти теории имеют непосредственное отношение к личности больного человека, его внутреннему миру, который оказывается связанным с процессом переживания и совладания с болезнью. Психология человека с инвалидизацией сходна с психологией хронически больных людей.

Сегодня вряд ли может вызывать сомнение идея о негативном влиянии исходного нарушения на процесс формирования личности особого ребенка, по той простой причине, что сам этот процесс составляет лишь одну из сторон онтогенеза и психики в целом.

Формирование личности человека с ограниченными возможностями проходит те же стадии, что и у здорового человека с одним отличием - необходимо учитывать специфику и тяжесть дефекта.

Личность человека начинает формироваться с первых месяцев жизни. На первом году жизни личностные особенности у ребенка открыто не проявляются, но к концу третьего года они становятся заметными. В некоторых его действиях и поступках появляется целенаправленность, возникает потребность доводить начатое дело до конца. Например, в ходе игры или при выполнении других действий он уже может принимать самостоятельные решения, отказаться от предлагаемой помощи, что находит выражение в высказывании «Я сам».

Потребность в определении личностных ценностей, приоритетов и смысла жизни возникает у каждого человека. Это одна из важнейших потребностей личности. В юности эта необходимость ощущается особенно остро.

Особенности становления личности зависят от экономического и культурного уровня развития общества, в котором растет ребенок, от того, какой исторический этап этого развития он застал.

Развитие личности и формирование шкалы жизненных ценностей определяется также и тем, что ожидают от него семья и общество, какие ценности и идеалы ему предлагают, какие задачи стоят перед ним в разные возрастные периоды.

В исследовании психологических аспектов жизненных приоритетов приняли участие ученики МАОУ «Лицей №1» Возраст испытуемых от 16 до 18 лет, общее количество - 100 человек, из них 30 молодых людей с ограниченными возможностями и 70 молодых людей с нормативным развитием. Исследование проводилось с сентября 2014 года по январь 2015 года.

В качестве гипотезы выступило предположение, что подростки с ограниченными возможностями здоровья, так же как их сверстники с нормативным развитием имеют примерно одинаковые приоритеты в жизни.

В ходе нашего исследования для проверки гипотезы нами были выбраны следующие методики:

1. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной.

2. Методика по изучению самоотношения В.В.Столина «МИС».

3. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

В самом начале нашего исследования нами были изучены социально-психологические установки и ценностные ориентации и их роль в формировании жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Исследование социально-психологических установок и ценностных ориентаций молодежи проводилось по методикам: О.Ф.Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» и М.Рокича «Ценностные ориентации».

Анализ результатов, полученных по методике О.Ф.Потемкиной показал, что в группах подростков с ограниченными возможностями (93,4%) и нормативным развитием (85,7%) выражена большая ориентация на альтруистические ценности, чем на эгоистические. Альтруизм – наиболее ценная общественная мотивация, наличие которой отличает зрелого человека и люди, ориентирующиеся на альтруистические ценности, часто в ущерб себе заслуживают всяческого уважения.

Рассмотрение установок на «процесс-результат» показало, что в группе подростков с нормативным развитием больше выражена ориентация на результат в деле (74,2%), то есть эти испытуемые демонстрируют высокую способность достигать результата в своей деятельности вопреки суете, помехам, неудачам. Тогда как подростки с ограниченными возможностями здоровья больше ориентированы на процесс (76,7%), то есть ими больше движет интерес к делу. Исследование показало, что подростки как с ограниченными возможностями здоровья (66,7%), так и с нормативным развитием (68,5%) больше ориентированы на свободу. Можно предположить, что власть не является для подростков значительной ценностью в жизни.

У большинства подростков с ограниченными возможностями здоровья (90%) и нормативным развитием (60%) больше выражена ориентация на труд. Исследования показало, что обычно люди ориентирующиеся на труд, все время используют для того, чтобы не жалея выходных дней, отпуска.

Анализ полученных результатов позволяет отметить следующую тенденцию, выявленную в группах подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием: социально-психологические установки обеих групп имеют схожесть, различия отмечаются лишь в ориентациях на власть и эгоизм.

Для изучения ценностных ориентаций, нами была использована методика Рокича.

Анализируя полученные данные ранговых терминальных ценностей, мы пришли к выводу что, в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием больших различий не имеется.

Так, у подростков с ограниченными возможностями здоровья самыми значимыми ценностями являются - здоровье, активная жизнь, любовь, интересная работа, верные друзья, а менее значимыми ценностями являются ценности: познание, общественное признание, красота природы и искусства, развлечения и творчество. У подростков с нормативным развитием значимыми ценностями также являются любовь, активная жизнь, здоровье, интересная работа и верные друзья, а незначимыми являются красота природы и искусство, познание творчество, общественное признание и развлечения.

Далее проанализируем результаты, полученные по инструментальным ценностям. Анализируя полученные данные, мы не обнаружили в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием больших различий по распределению ценностей. Так в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья наиболее значимыми инструментальными ценностями являются образованность, независимость,

ответственность, жизнерадостность и воспитанность, а незначимыми ценностями являются непримиримость, исполнительность, эффективность, честность и высокие запросы. А в группе подростков с нормативным развитием значимыми являются ценности независимость, образованность, жизнерадостность, аккуратность и ответственность, а незначимыми ценностями в этой группе являются исполнительность, непримиримость, эффективность, рационализм и твердая воля.

Таким образом, проведенный сравнительный анализ позволяет нам сделать следующие выводы в отношении ценностных ориентаций подростков: молодые люди всех групп больше всего ценят в своей жизни здоровье, любовь, активную жизнь и интересную работу. При этом подростки с нормативным развитием больше ценят общение с друзьями, приносящее удовлетворение в самовыражении, жизненную мудрость и непримиримость к недостаткам в себе и других, а подростки с ограниченными возможностями ценят общение в семейном кругу и наличие твердой воли.

Исследование самосознания молодежи проводилось по методике: методика по изучению самоотношения В.В.Столина «МИС», позволяющей определить эмоциональную составляющую самосознания личности – самоотношение.

Полученные результаты, показывают, что значимые различия в группах подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием отмечаются по шкалам саморуководство, отраженное самоотношение, самоприятие и самооценность. Таким образом, подростки с нормативным развитием, более реально смотрят на жизнь, они переживают собственное «я» как внутренний стержень, интегрирующий их личность и жизнерадостность, считают, что их судьба находится в их собственных руках, и испытывают чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Также такие люди имеют высокую самооценку. В основном такие люди ощущают

ценность собственной личности и богатство своего внутреннего мира, они испытывают дружеское отношение к себе, одобряют свои планы и желания, принимают себя такими, какие они есть, пусть даже с некоторыми недостатками. У подростков с ограниченными возможностями здоровья существенные различия выявлены лишь по одной шкале самообвинение. Такие люди готовы обвинять себя в своих промахах и неудачах, даже в собственных недостатках, что в принципе естественно учитывая то, что молодые люди имеют ограниченные возможности, которые не дают им реализоваться в жизни.

Анализ результатов показал, что подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием достаточно хорошо осознают своё «Я», у них достаточно развиты рефлексивность и критичность, способность не скрывать от себя и других даже значимую информацию. Их можно охарактеризовать как уверенных в себе, отчетливо переживающих собственное «Я» как внутренний стержень и испытывающих чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Они считают, что у значительной части окружающих людей способны вызывать уважение, симпатию, одобрение и понимание, относятся к себе с чувством симпатии, испытывают чувство полного согласия со своими внутренними побуждениями, а также принимают себя такими, какие есть, пусть даже с некоторыми недостатками, за одним исключением, в то, что подростки с ограниченными возможностями здоровья все-таки испытывают трудности в принятии себя из-за своего дефекта.

Итак, выполненное нами исследование, посвященное изучению психологических аспектов жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья, позволило нам сделать следующие выводы:

Так, подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием более ориентированы на такие социально-психологические установки как – альтруизм, результат, труд, свободу. Они

больше ориентируются на такие ценности как здоровье, общение с друзьями, развитие, жизненную мудрость, активную жизнь, образованность, ответственность и счастье других. У испытуемых этой группы сформировано позитивное самоотношение, саморуководство, отраженное самоотношение, самопрятие и самооценность. Такие результаты могут говорить о том, что подростки имеют такие особенности личности которые отличают зрелого человека, они демонстрируют высокую способность достигать результата в своей деятельности вопреки суете, помехам, неудачам, они все время используют для того, чтобы что-то сделать, не жалея выходных дней, отпуска. Труд приносит им больше радостей и удовольствия, чем какие-то иные занятия. Более позитивно воспринимают свой внутренний мир и самого себя. Они ценят свое «я», понимают, что они духовно богаты, что при любых трудностях добьются своих целей. Описывая свое «Я» они использовали множество разнообразных характеристик, что может свидетельствовать в первую очередь о заинтересованности в собственном «Я» и о гармонии со своим внутренним миром, у них достаточно развиты рефлексивность и критичность, способность не скрывать от себя и других даже значимую информацию. Их можно охарактеризовать как уверенных в себе, отчетливо переживающих собственное «Я». Они считают, что у значительной части окружающих людей способны вызывать уважение, симпатию, одобрение и понимание, относятся к себе с чувством симпатии, испытывают чувство полного согласия со своими внутренними побуждениями, а также принимают себя такими, какие есть, пусть даже с некоторыми недостатками, Единственное весомое различие между подростками с ОВЗ и нормативным развитием это то, что у подростков с ограниченными возможностями здоровья больше выражено самообвинение.

Полученные данные свидетельствуют о большом неиспользуемом в полной мере потенциале современных подростков в плане развития их жизненной активности, которую необходимо направлять в нужное русло для благополучного развития страны.

Цель исследования была достигнута. Мы рассмотрели психологические аспекты жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями развития. Наша гипотеза доказана. Задачи решены.

Список литературы

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений. - М.- Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 368 с.
2. Альбуханова К.А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 224с.
3. Андриенко Е.В. Социальная психология: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под ред.В.А.Сластенина –М.:Издательский центр «Академия»,2002. – 264 с.
4. Геон А.А. Психология человека от рождения до смерти. / Под ред. А.А. Геона – М.: Алма – Пресс, 2002- 656 с.
5. Прикладная социальная психология./ Под редакцией А.Н. Сухова и А.А. Деркача – М.: Издательство «ИПП»; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 688 с.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чаукова К.В.

Научный руководитель: Кириллова Л.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Любая двигательная активность является неотъемлемой частью в жизни каждого человека. Но в настоящее время наше население часто сидит за учебными партами, рабочими столами и компьютерами, тем самым

ухудшая свое здоровье. Многие исследования показывают, что интерес к физкультуре и спорту у человека занимает высокое место в структуре интересов, но, к сожалению, во многих случаях этот интерес остается пассивным, не реализуется в активной практической деятельности. Главными причинами этого являются, недостаток свободного времени и отсутствие необходимой настойчивости в преодолении инерции неучастия. Поэтому необходимо приобщать население к физическим нагрузкам, так как это дает более сильное и устойчивое здоровье людей ко всем окружающим негативным факторам.

Актуальность исследовательской работы обусловлена тем, что оздоровительная физическая культура играет важную роль в жизни человека и оказывает на его здоровье активное воздействие.

Оздоровительная физическая культура имеет особое значение в профилактике предотвращения возникновения заболеваний. Люди, которые имеют активный двигательный режим с использованием различных форм и средств оздоровительной физической культуры, реже болеют и в меньшей степени подвержены простудным заболеваниям, чем люди, не занимающиеся оздоровительной физической культурой

Целью данной исследовательской работы является анализ влияния современных методов и форм оздоровительной физической культуры на организм человека. В соответствие с целью, поставлены следующие задачи:

- 1) Рассмотреть влияние оздоровительной физической культуры на организм человека;
- 2) Определить современные формы и методы оздоровительной физической культуры;
- 3) Проанализировать влияние многокилометровой ходьбы на организм человека, как один из методов оздоровительной физической культуры, для индивидов с избыточной массой тела.

Рассмотреть влияние оздоровительного бега, как формы оздоровительной физической культуры.

Объектами данной исследовательской работы являются – оздоровительный бег и многокилометровая борьба, как современные методы оздоровительной физической культуры.

Предмет исследования – оздоровительная физическая культура.

Методы исследования - анализ научно-теоретической литературы, изучение опыта работы, наблюдение, опросы, измерения данных физиологических систем организма

Существует большое количество факторов, снижающих уровень здоровья у населения: перенесенные болезни, пристрастие к алкоголю и никотину, хроническое влияние неблагоприятных условий жизни и труда, нерациональное питание (как его недостаточность, так и изобилие –высокая калорийность). Беспорядочный режим труда и отдыха, сна, частые эмоциональные напряжения, загрязнение воздуха и воды, злоупотребление лекарствами и бытовой химией.

В числе этих факторов на одном из первых мест стоит двигательная недостаточность. В отличие от большого количества факторов, ослабляющих здоровье, число факторов, укрепляющих его – очень невелико.

В связи этим оздоровительный бег является эффективным средством в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Однако физическая культура может принести пользу только при научно-обоснованном, методически правильном её применении. Из огромного арсенала средств физической культуры наиболее значительный эффект оказывают длительные упражнения циклического характера – аэробные упражнения (в частности - оздоровительный бег).

Оздоровительная физическая культура играет важную роль в жизни человека и оказывает на его здоровье активное воздействие.

Оздоровительная физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности; часть культуры, представляющая собой

совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

Основные формы оздоровительной физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, гимнастика в бассейне, оздоровительная ходьба, оздоровительный туризм, оздоровительный бег, лечебная гребля механотерапия.

Многокилометровая ходьба является средством дуального самоуправления оздоровительной деятельностью. Данный способ оздоровления рекомендован для профилактики организма и индивидам с ожирением 1-3 степеней (для тяжелой степени необходимо вначале применение иных способов).

Оздоровительный бег является эффективным средством в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Однако физическая культура может принести пользу только при научно-обоснованном, методически правильном её применении. Из огромного арсенала средств физической культуры наиболее значительный эффект оказывают длительные

упражнения циклического характера – аэробные упражнения (в частности - оздоровительный бег).

Занятия оздоровительным бегом является не только полезным в поддержании хорошего самочувствия, повышения работоспособности, но и укрепляет все функции и системы организма человека в целом. Оздоровительный бег снимает после рабочего дня усталость и повышает работоспособность. Бег пробуждает сознание, воспитывает волю и вселяет веру в свои силы.

Бег регулирует восстановительные процессы, особенно у работающих в особых условиях, улучшает их самочувствие и снимает напряжение.

Занятия оздоровительным бегом нужно проводить без особой нагрузки, бежать «как бежится», получать от этого процесса самоудовлетворение, только в этом случае будет положительный эффект в физическом и психологическом плане, а тренировка не потеряет смысла. Начиная тренировку необходимо для себя выбрать оптимальную скорость движения, которая подходит только вам, и наслаждаться этим процессом.

Таким образом, занятия оздоровительным бегом является не только полезным в поддержании хорошего самочувствия, повышения работоспособности, но и укрепляет все функции и системы организма человека в целом.

В исследовательской работе рассмотрены основные формы, методы оздоровительной физической культуры, а также ее влияние на здоровье человека. Проанализировано влияние многокилометровой ходьбы и оздоровительного бега на здоровье человека, как одни из современных методов оздоровительной физической культуры.

Занятия оздоровительным бегом является не только полезным в поддержании хорошего самочувствия, повышения работоспособности, но и укрепляет все функции и системы организма человека в целом.

Оздоровительная физическая культура играет важную роль в жизни человека и оказывает на его здоровье активное воздействие.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шагиева Ф. Ф.

Научный руководитель: Кубасов В.Ю.

Уфимский топливно-энергетический колледж, г.Уфа

Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья. Благодаря нему мы можем достигать поставленных целей, справляться с трудностями, ведь физически здоровый и выносливый человек легче перенесет неблагоприятные природные условия, болезни и силовые нагрузки.

Наши родители и воспитатели в детских садах начиная уже с малых лет внедряют нам основу здорового образа жизни с помощью соответствующего питания, физической подготовки и личной гигиены. Но как только подростки и студенты начинают жить отдельно от родителей, у них появляются проблемы связанные со здоровьем. Именно поэтому очень важно уделять внимание ведению здорового образа жизни. Он отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения студентов, их общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного.

Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- режим питания и сна;
- хорошая гигиена;
- оптимальный режим двигательной активности;
- отказ от вредных привычек;
- культура межличностного общения и поведения в коллективе;
- физическая культура и труд;
- закаливание;
- содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие

на личность.

В первую очередь, пропаганду здорового образа жизни нужно начинать с семьи. Невозможно вырастить здорового ребенка с тягой к здоровому образу жизни, если родители пьют, курят и едят все подряд.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Важно помнить, что воспитание здорового образа жизни начинается с приучения к правильной организации режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дня дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Ребенка нельзя насильно принуждать к занятиям физкультурой, а также к соблюдению правил гигиены, потому что ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. При этом формирование здорового образа жизни является одной из первоочередных задач воспитания ребенка. Воспитание здорового образа жизни в среде молодежи является очень тяжелым трудом, требующим активной пропаганды не только в ВУЗах и училищах, но и в общественных местах, таких как кинотеатры, рестораны и клубы.

Современная молодежь, несмотря на тенденции к здоровому питанию и фитнесу, не осознает реальных последствий таких вредных привычек как нерегулярный сон, курение и употребление алкоголя и легких наркотиков. С этим нужно активно бороться посредством адекватной пропаганды здорового образа жизни. В завершении необходимо подчеркнуть, что основные факторы, определяющие состояние здоровья населения – адекватная система мероприятий по работе не только с детьми и подростками, но и со взрослыми гражданами нашей страны.

При пропаганде здорового образа жизни используются методы устной, печатной, наглядной и комбинированной пропаганды. В настоящее время

достоверно установлено, что метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Кроме того, большую роль играет пропаганда здорового образа жизни в кинематографе и на страницах модных изданий.

Актуальность темы моей исследовательской работы обусловлена тем, что в настоящее время молодежь редко задумывается о своем здоровье. В современном мире быстро возрастает и изменяется характер нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Поэтому нужно знать, какой именно вред они приносят нашему здоровью и образу жизни. Научится не только защитить организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма и его работоспособности.

Предметом исследования в моей работе является здоровый образ жизни.

Объект исследования: студенты 1, 2 и 3 курсов колледжа.

Цель: создание условий для формирования здорового образа жизни студентов.

Задачи:

1. выяснить, что такое здоровый образ жизни;
2. выделить основные элементы здорового образа жизни человека;
3. определить правильные режимы, при ухудшении здоровья ;
4. провести тестирование студентов и найти решение выдвинутых проблем;
5. выявить методы, проблемы и перспективы пропаганды здорового образа жизни.

Гипотеза – предполагаю, что многие студенты нашего колледжа не поддерживают здоровый образ жизни.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы;

- интернет ресурсы по данной теме;
- тестирование;
- социологический опрос;

В ходе написания исследовательской работы использовалась литература по составляющим здорового образа жизни, статьи и интернет ресурсы по данной теме. Моя исследовательская работа, надеюсь, привлечет к себе внимание студентов, которым небезразлично свое собственное здоровье и которые хотели бы начать вести здоровый образ жизни.

Чтобы определить, насколько здоровый образ жизни ведут студенты нашего колледжа, было предложено ответить на вопросы теста по проблеме «Здорового образа жизни». После чего можно было понять, над чем же стоит задуматься?

См. результаты тестирования в диаграммах.

Итак, тестирование было проведено среди студентов 1, 2, 3 курсов. К сожалению, результаты получились неутешительными. Подтвердилась основная гипотеза исследования - не все студенты ведут здоровый образ жизни. Из 57 опрошенных, ведут здоровый образ жизни только 57%, у остальных 43% студентов были выявлены отрицательные стороны образа жизни (количественный анализ).

Из всего исследованного, можно сделать вывод, что «Человек - сам творец своего здоровья, за которое он должен бороться». Если говорить о здоровье человека, то неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с детского возраста.

Поэтому важно научить молодежь, особенно студентов бережно относиться к своему здоровью и формировать здоровый образ жизни. Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один человек в мире не хочет быть больным, каждый хочет иметь крепкое здоровье, а данная научно-исследовательская работа, на мой взгляд, поможет многим взглянуть на суть здорового образа жизни, сделать для себя выводы и поработать над собой.

По результатам проведенного тестирования было выявлено, что основная масса студентов не поддерживают здоровый образ жизни. Тем самым, в ходе исследования, подтвердилась основная гипотеза. Появляется потребность студентов в пропаганде, организации массовых мероприятий по формированию здорового образа жизни. В настоящее время становится модным не только быть хорошо образованным, умным, но и вести здоровый образ жизни. Хочется, чтобы нынешняя молодёжь и в будущем подрастающие поколения заботились о своём здоровье. Поэтому, мы - молодёжь, за здоровый образ жизни!

**ВЛИЯНИЕ БАШКИРСКИХ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИОННЫХ
ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В
ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «ОСКОН» В ДЕРЕВНЕ
ГАДЕЛЬБАЕВО БАЙМАКСКОГО РАЙОНА**

Яикбаев У.М.

Научный руководитель: Аксарова З.Я.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

Сегодня мы все чаще обращаемся к опыту наших предков, к истокам народного образования и воспитания, поскольку именно там мы находим ответы на многие жизненные вопросы сегодняшнего дня. В нем сосредоточена веками формировавшаяся народная мудрость, вобравшая в себя общечеловеческие ценности. Нормы и правила воспитания, выработанные народной педагогикой, проверены временем.

Одним из таких средств воспитания является народная игра. Она - уникальный феномен общечеловеческой культуры, поскольку у каждого века, у каждой эпохи, у каждого конкретного этноса, у любого поколения есть свои любимые игры.

Существуют неисчерпаемые возможности успешного физического развития и воспитания подрастающего поколения в кладезе народной

мудрости, концентрирующем традиции физического воспитания. В башкирской народной педагогике, основа которой заложена в произведениях устного народного творчества, в обрядах, обычаях, праздниках, играх сохранены содержание методы и формы физического воспитания башкир.

До возникновения физической культуры и спорта как особой области знания и деятельности физическое развитие было лишь стихийным результатом индивидуальной, семейной и общественной трудовой деятельности специфичных для данной нации способов организации досуга. Его традиции, как и любые народные традиции, связаны с историей, с условиями жизни и отражают прошлое и настоящее. Интеллектуальное воспитание тоже осуществлялось в русле трудового воспитания как анализ и синтез прошлого опыта и потенциальная возможность развития нового знания, выработки новых технологий.

Башкирские народные игры, импровизируют жизненные ситуации и явления, часто в поэтико-словесной форме. Они связаны с историей народа, его трудовой и общественной деятельностью, бытом и обычаями. Содержат элементы музыкально - поэтического фольклора, танца, театральности.

Народные башкирские подвижные игры делятся на детские и взрослые; бессюжетные и сюжетные с наличием персонажей и ролей ("Ведьма", "Прячу платочек" и др.) и бессюжетные, где доминируют мотивы состязания ("Расщепляющая стрела", "Белый тополь, синий тополь", "Липкие пенечки" и др.). Выделяются игры-танцы с импровизацией поведения животных и птиц: "Игра тетеревов", "Игра кукушек". Особое место занимают спортивные игры: бег наперегонки (йүгереш), бег в мешках, бой с мешками, влезание на намыленный шест, бег с яйцом в ложке, перетягивание тканого полотенца и др.

Актуальность проблемы, ее практическая значимость и недостаточная теоретическая разработанность определили выбор темы исследовательской работы: «Влияние башкирских народных традиционных подвижных игр на

физическое развитие детей в детском оздоровительном лагере «Оскон» в деревне Гадельбаево Баймакского района».

Объект исследования – процесс физического развития детей средствами игровой деятельности.

Предмет исследования – влияние башкирских народных игр на физическое развитие детей в детском оздоровительном лагере.

Цель исследования – выявить актуальный содержательный и методический аспекты традиций физического воспитания башкирского народа и экспериментально проверить эффективность их использования в современной практике.

Гипотеза, предположим, что использование народных традиций физического воспитания в воспитательном процессе способствует более эффективному формированию, умений, заданных программой физической подготовки школьника, и развитию его личностных качеств.

Задачи исследования:

1. Выявить исторические условия возникновения и развития физического воспитания башкирского народа.

2. Провести теоретического анализа содержания и методов физического воспитания народной педагогики башкир на примере подвижных игр и выявить возможности их использования в реальном педагогическом процессе.

3. Обосновать и проверить эффективность использования прогрессивных традиций физического воспитания башкирского народа в практике воспитательной работы детского оздоровительного лагеря.

Выводы:

1. Выявив исторические условия возникновения и развития физического воспитания башкирского народа, пришли к мнению, что с наряду традиционными башкирскими силовыми упражнениями, народные подвижные игры и состязания являются составной частью национальной культуры. Они зарождались столетиями и тесно связаны с материальным

производством и военно-прикладными навыками. Такие соревнования как конные скачки, стрельба из лука, куреш, сражение мешками, сидя на бревне, бег с ложкой во рту, в которую вдобавок ещё положено яйцо и многие другие состязания вошли в программу народных и религиозных праздников, торжеств, совершенствовались на протяжении веков и сохранились до сегодняшнего дня.

2. Проведение теоретического анализа содержания и методов физического воспитания народной педагогики башкир на примере подвижных игр помогло нам определить, что в физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

3. Использование традиций физического воспитания башкирского народа в практике воспитательной работы детского оздоровительного лагеря дал эффективный результат, так как отсутствие в подвижных играх строго регламентированных правил, сложной техники и тактики, а также возможность использовать для игры любую площадку, привлекал к подвижной игре всех ребят, независимо от возраста, способностей и подготовки.

Организация в детском оздоровительном лагере Республики Башкортостан башкирских народных подвижных игр и включение элементов спортивно - игровых упражнений из подвижных игр вызвали большой интерес не только у воспитанников, но и их родителей.

Используя в работе национальные игры, учитель воспитывает в детях гражданственность, патриотизм, любовь к Родине

Таким образом, подвижные игры выступают как эффективное средство, способствующее развитию физических качеств и сохранению здоровья школьников.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПРОВЕДЕНИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Янушевич А.Е.

Научный руководитель: Сидорова Н.Ф.

Стерлитамакский медицинский колледж, г.Стерлитамак

Актуальность. Сердечно - сосудистые заболевания являются ведущей причиной заболеваемости, инвалидизации и смертности взрослого населения. Последние статистические данные свидетельствуют о том, что главной причиной смертности в России являются болезни системы кровообращения.

По оценкам, в 2012 году от ССЗ умерло 17,5 миллиона человек, что составило 31% всех случаев смерти в мире. Из этого числа 7,4 миллиона человек умерли от ишемической болезни сердца и 6,7 миллиона человек в результате инсульта. Более 75% случаев смерти от ССЗ происходят в странах с низким и средним уровнем дохода.

Из 16 миллионов случаев смерти от неинфекционных заболеваний в возрасте до 70 лет 82% случаев приходится на страны с низким и средним уровнем дохода, а причиной 37% являются ССЗ.

Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем принятия мер в отношении таких факторов риска, таких как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребления алкоголя, с помощью стратегий, охватывающих все население.

Люди, страдающие ССЗ или подвергающиеся высокому риску таких заболеваний (в связи с наличием одного или нескольких факторов риска, таких как повышенное кровяное давление, диабет, гиперлипидемия, или уже развившегося заболевания), нуждаются в раннем выявлении и оказании помощи путем консультирования и, при необходимости, приема лекарственных средств. [Информационный бюллетень №317 Январь 2015 г.]

Экспертный совет по здравоохранению при комитете Совета Федерации по социальной политике и здравоохранению констатирует: за последние 2 года в России от сердечно-сосудистых заболеваний умерло почти 2,5 миллиона человек – сообщает «Интерфакс». Показатель сердечно-сосудистых заболеваний стабилен – 57%. [Статистика от 29 декабря 2013]

4 декабря 2014 г. в своем послании Федеральному собранию Президент Российской Федерации Владимир Путин предложил объявить 2015 год Национальным годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, объединив для решения проблемы усилия медицинских работников, представителей культуры, образования, средств массовой информации, общественных и спортивных организаций.

Роль среднего медицинского персонала в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний постоянно возрастает. Существует необходимость о привлечении медицинских сестер, участвовать в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Так как именно медицинская сестра находится в тесном контакте с пациентом, выполняя назначения врача в стационаре, проводя активные посещения, наблюдая за состоянием пациентов на дому. Имея возможность регулярно проводить санитарно-просветительскую работу, беседовать с пациентом о целесообразности выполнения предписаний врача, соблюдению диет и вести пропаганду здорового образа жизни. Это один из наиболее действенных и практичных методов профилактической работы с населением.

Цель исследования. Определить роль медицинской сестры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Задачи исследования:

1. Определить частоту встречаемости сердечно-сосудистых заболеваний у лиц пожилого возраста;
2. Выявить особенности работы с пожилыми людьми, имеющими сердечно-сосудистые заболевания;

3. Составить план профилактических мероприятий сердечно-сосудистых заболеваний;

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников;

2. Метод математической статистики данных с использованием компьютерной программы «Excel», «Word»;

3. Сестринский анамнез.

Результаты исследования.

Пациентам, страдающим сердечно – сосудистыми заболеваниями необходимо регулярно измерять давление. Поэтому были заданы вопросы о наличии у них аппаратов для измерения АД, а также регулярности выполнения этой процедуры.

Среди опрошенных пациентов только у 26-ти человек не оказалось аппарата для измерения давления, т. е. основная масса 124 чел (88%) имеет аппарат в личном домашнем пользовании.

Таблица 1.1 Регулярность измерения АД

1 раз в день	45 чел
2 раза в день	42 чел
По ухудшению самочувствия	63 чел

Итак, измеряют АД: 1 раз в день- 45 человек, 2 раза в день - 42 человек, по ухудшению самочувствия - 63 человека.

Следовательно, давление опрашиваемые измеряют не регулярно, а лишь при ухудшении самочувствия, что, конечно, не допустимо для пациентов с сердечно-сосудистой патологией. Так как повышенное давление является одним из факторов риска в возникновении таких острых состояний, как инфаркт миокарда и инсульт, которые могут стать причиной преждевременной и внезапной смерти.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

СОВРЕМЕННАЯ РОССИЙСКАЯ НАУКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ОЛИМПИЗМА И ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗАМИ МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

Сборник материалов V Всероссийской
научно-практической конференции
«ЮНОСТЬ. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ -2016»

г. Стерлитамак, 21-23 апреля 2016 г.

Ответственный редактор – кандидат педагогических наук, профессор, директор
Мусакаев М.Б.(Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса)

Заместитель ответственного редактора - кандидат педагогических наук Туленков С.В.
(Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса)

Ответственный секретарь – руководитель регионального отделения «Малая академия
наук» «Ступень к Олимпу» Сладков С.Н. (Стерлитамакский колледж физической
культуры, управления и сервиса)

Компьютерная верстка С.Н. Сладков, Т.М. Артемьева

Материалы печатаются в авторских редакциях.

*Авторы несут ответственность за достоверность
изложенных в книге материалов*

Подписано в набор 16.04.2016 г.

Подписано в свет 18.04.2016 г.

Уч. – изд.л.16,97 Усл.печ.л. 18,72

Цена договорная. Тираж дисков 300 экз.

Информационно-методический отдел
ГАПОУ Стерлитамакский колледж
физической культуры, управления и сервиса.
г. Стерлитамак, ул. Садовая 20, тел. (3473) 25-16-20.